மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR ஜூலை 1998 விலை ரூ. 10

இதயம் தொட்ட இனியவர்



மலர்: 18
இதழ். 6

மங்கையர் மலர்

ஜூலை '98

கல்கி

5.7.98 இதழில்...

- **உலகக் கோப்பை கால்பந்து:**
  விறுவிறுப்பான, ஏராள தகவல்கள்!
- **"டெலிபோனில் காதலித்தோம்; எதிர்ப்புகளை மீறி மணம் புரிந்தோம்!**
  – சச்சின் டெண்டுல்கரின் மனைவி சுவாரஸ்யமான பேட்டி
- **கம்ப்யூட்டரில் கர்நாடக இசை!**
  – சென்னை இளைஞர்களின் சாதனை



- **சுமி சூப்பர் மார்க்கெட்**
  — சுட்டிப்பெண்ணின் 'நறுக்' கமென்ட்ஸ்!


COFFEE
BAR
Iced or Steamy Hot
புதிய நூதன ப்ரெளன்ஸ் :
அடிப்படை வண்ணங்களுக்கு
அப்பாற்பட்டது. இதமான காஃபி
வண்ணச் சாயல்கள்... இது நீங்கள்
அணிந்திடும் அனைத்துக்கும் ஒரு
புதிய மேன்மை
தோற்றத்தையளிக்கும்.
103
ஜாவா பீன்
புதிய
17
காஃபி பீன்
60
காப்புசினோ
புதிய
102
எஸ்பரஸ்ஸோ
புதிய
REVLON
REVLON
REVOLUTIONARY

இனி வீடுதோறும் சித்ரவதைக் கூடங்கள்!

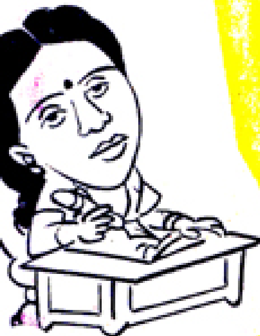
இப்போதுதான் பள்ளிகள் திறந்திருக்கும். நிறைய பேர் தங்களுடைய சிறிய குழந்தைகளை பள்ளியில் சேர்த்திருப்பார்கள். ஏராளமானவர்களின் வீடுகள் இனிமேல் எமலோகத்தின் சித்ரவதைக் கூடமாக மாற ஆரம்பிக்கும். ஆமாம், பிஞ்சுக் குழந்தைகள் தாய் தந்தை எனும் எமகிங்கரர்களிடம் மாட்டிக் கொண்டு படப்போகும் அவஸ்தையைத்தான் சொல்கிறேன். நான் இப்படிச் சொல்வது யாரையும் புண்படுத்தவோ, அவமானப்படுத்தவோ இல்லை. பார்க்க, கேட்கச் சகிக்காமல்தான் எழுதுகிறேன்.

நான் பார்த்த ஒரு வீட்டில் பெற்றோர் வேலை நிமித்தம் பாட்டியிடம் தன் மகளை விட்டுச் சென்றிருந்தனர். சாதாரணமாக தாத்தா பாட்டிகள் பேரன் பேத்திகளை அடிப்பதில்லை. செல்லம் கொடுப்பதற்கு அவர்களுக்கு நிகர் யாருமில்லை என்று கூடச் சொல்லலாம். ஆனால் இந்தப் பாட்டி அந்தப் பெண்ணை அடிக்கும் அடி இருக்கிறதே. நமக்கு மனசெல்லாம் பதறும். பல நாட்கள் ஃப்ளாட்டின் வெளியில் தள்ளிக் கதவைச் சாத்தி விடுவார். அவள் 'பயமாயிருக்கு பாட்டி...' என அழும்போது மனம் அழும்.

ஒருசில விதிவிலக்குப் பாட்டிகளே இப்படியென்றால் அம்மா அப்பா கதையைக் கேட்கவே வேண்டாம். குழந்தைகளுக்குப் 'பொது பொது'வென பூ மாதிரி அமைந்திருக்கும் கன்னங்களும், 'ஸ்பாஞ்ச்' போல அமைந்திருக்கும் கைகளும், தொடைகளும் இவர்கள் கிள்ளுவதற்கும் அடிப்பதற்கும் எனவே நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். தங்கள் கைகள் நோகுமோ என ஸ்கேல், பேட் என சகட்டுமேனிக்கு உதவிக்கு அழைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். அடிக்கும்போது முதலில் நாலு அடி அடிக்கும் போதுதான் அம்மா என்ற நினைவு இருக்கும். அப்புறம் கோபத்தின் உச்சத்தில் ராட்சஸ மனம் விழித்துக் கொண்டு தான் தாய், தன் முலைப்பாலால் அந்தக் குழந்தை உயிர் பெற்று வளர்ந்தது என்பதெல்லாம் மறந்து நொறுக்கித் தீர்க்கும் வரை வெறி அடங்குவதில்லை. எதற்கு இத்தனை கலாட்டா...?

அந்தப் பிஞ்சுக் குழந்தைகள் முதல் ரேங்க் வாங்கவில்லையாம், ஹோம்-ஒர்க் செய்யவில்லையாம்.

இப்படி அடிக்கும் பெரும்பாலானவர்கள் சொல்லும் பதில் 'என் குழந்தை நான் அதை அடிப்பேன், கொல்லுவேன். நீங்கள் யார் அதைக்





மஞ்சுளா ரமேஷ்

கேட்பதற்கு. இந்தக் காலத்துல படிப்புதான் முக்கியம். அவ சரியா படிக்கலேன்னா கொன்னே போடுவேன். இப்படிப்பட்ட புள்ளை எனக்கு வேண்டவே வேண்டாம்...”

இது ஒரு தாய் பேசும் பேச்சா? உண்மையாகவே அந்தக் குழந்தை இவள் அடிக்கும் அடியில் மயங்கி செத்துப் போகுமானால் இவளால் தாங்க முடியுமா?

வாழ்க்கையில் கல்வி முக்கியம்தான். ஆனால் கல்வி மட்டுமே முக்கியமில்லை. பாடம், ரேங்க், புத்தகம் எனும் பட்டயங்களைக் காட்டி குதிரையைப் போல அவர்களை ரேஸில் ஓட விடும் போது மற்றவற்றை அவர்களால் எந்த அளவு பார்க்க முடிகிறது? முதல் ரேங்க் வாங்கியவர்கள்தான் இன்று வாழ்க்கையின் முன்னுக்கு வந்திருக்கிறார்களா? இன்று பிரபலமாக, அல்லது வெற்றிகரமாக இருப்பவர்கள் அத்தனை பேரும் அவர்கள் படித்த காலத்தில் முதல் ரேங்க் வாங்கி இருக்கிறார்கள்?

பிறகு எதற்கு அத்தனை அடி, உதை, சித்ரவதை...? முதல் ரேங்கிலிருந்து இரண்டாவது ரேங்க வாங்கி விட்டார்கள் என்பதற்காக எத்தனை குழந்தைகள் வதைபட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன தெரியுமா? வேண்டாம், தாய்மார்களே... நீங்களெல்லாம் தாயாகவே இருங்கள். தயவுசெய்து கிங்கரர்களாக மாறாதீர்கள்.

ஒவ்வொருவருக்கும் தங்கள் குழந்தை நன்றாகப் படிக்க வேண்டும், முதல் வகுப்பு வாங்க வேண்டும் என்று ஆர்வம் இருக்கும். அது தவறில்லை. அதற்காக அவர்களை ஊக்குவியுங்கள். தேவையில்லாமல் நேரத்தை வீணடித்தால் கண்டியுங்கள். ரொம்பப் பொறுமை இழக்கும் நேரம் வரும் போது ஒரு அடி கொடுங்கள்.

தன்னுடைய தாய் பார்க்கும் ஒரு பார்வையிலேயே அந்தக் குழந்தை ஐயையோ நாம் ஏதோ தப்பு செய்து விட்டோம் போலிருக்கிறது என்று உணர்ந்து பதற வேண்டும். அப்படி வளர்க்கும் தாயே சிறந்த தாய் என்று சொல்லுவேன்.

அதை விட்டு விட்டு உங்கள் கணவரோடு உங்களுக்கு ஏற்படும் பிணக்கு, நாத்தனார் மாமியார் மேல் ஏற்படும் கோபம் இவையெல்லாம் தீர்த்துக் கொள்ளும் இடம் குழந்தையின் முதுகு என நினைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

நம் தலைமுறையை விட இந்தத் தலைமுறைக் குழந்தைகள் மிகவும் புத்திசாலிகள். அவர்களுக்குத் தெரிந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு நிறைய இருக்கிறது. கல்வியில் நாட்டமுள்ள குழந்தைகள் இயல்பாகவே நல்ல மார்க்

வாங்குவார்கள். அவர்களை நன்கு உற்சாகப் படுத்துங்கள். இரண்டாவது ரேங்க் வாங்கி விட்டதற்காக உங்கள் குழந்தையை நடுங்க வைக்காதீர்கள்.

அடிபட்டே வளரும் குழந்தை குழப்பவாதி யாக, சுயமாக முடிவெடுக்கும் திறன் இல்லாத தாக, யாரேனும் தன்னைக் கண்டித்தால் ஒழிய செயலாற்றும் திறன் இல்லாததாக வளர்ந்து விடுகிறது. மிகவும் கொடுமைகளை அனுபவிக் கும் குழந்தைகள் மனநலம் பாதிக்கப்பட்டு தீவிரமான எண்ணங்கள் கொண்டவைகளாக வளருகின்றன.

நம்முடைய குழந்தைகள் நல்ல குழந்தைகள் சக மனிதர்களை நேசித்து, அந்தந்த வயதிற்கு ஏற்ற ஆடல் பாடல் அனுபவங்களைப் பெற்று, அன்பு, சிரிப்பு, மகிழ்ச்சி இவற்றை அனுபவித்து வளரச் செய்யுங்கள். அது பக்குவப்பட்டு அனைத்து நிலைகளிலும் 'பேலன்ஸ்'டாக வளரும். இப்படிப்பட்ட குழந் தைகளே வாழ்வில் எந்தத் துறையிலும் வெற்றி பெறுகின்றன.

சுமாரான கல்வியறிவு பெற்ற குழந்தைகளை நல்ல வண்ணம் சொல்லி அவர்களை எந்த வகையில் தோல்வியில்லாமல் வெற்றி பெறச் செய்ய முடியும் எனத் திட்டமிடுங்கள். அவர் களுக்கு ஏதேனும் ஒரு துறை மிகவும் பிடித்திருக்கும். அவர்களை அந்தத் துறையில் முதல் இடம் பெறுமாறு ஊக்குவியுங்கள். அப்போது ஏற்படும் மகிழ்ச்சியைக் கல்விக்கும் திருப்பி விட்டு 'நீ இதையும் செய்ய வேண்டுமடா' என்னும் போது முன்னிலும் உற்சாகமாகப் படிப்பார்கள்.

நம்முடைய பிள்ளைகளை நம் பிள்ளை களாகத்தான் வளர்க்க வேண்டுமே தவிர எதிர் வீட்டு பிள்ளை, பக்கத்து வீட்டுப் பிள்ளையாக நினைத்து வளர்க்கக் கூடாது.

இந்த விஷயத்தில் தாய்மார்களின் எண்ணம் நிறைய மாற வேண்டும். இதை நாம் அனைவருமே சேர்ந்து விவாதிப்பது கூட நல்லது எனத் தோன்றுகிறது.

நீங்களே 'அடிக்கும்' தாயாகவும் இருக்க லாம் அல்லது அடிப்பதைப் பார்த்துச் சகிக்காமல் குறுக்கிட்டு பிறகு அவமானப் பட்டுத் திரும்பிய அனுபவமும் இருக்கலாம். அல்லது ஓரளவு சுமாராக படித்த குழந்தையை மிக நுணுக்கமாக பிளான் செய்து நல்ல முறையில் கல்வியில் முன்னேற வைத்தவரா கவும் இருக்கலாம். நீங்கள் எல்லாம் சேர்ந்து என்னோடு பேசுங்களேன்... ஆனால் ஒன்று...

குழந்தைகளை வெறித்தனமாக அடிப்பதை யும் அவை தாங்க முடியாமல் கதறுவதையும் மட்டும் என்னால் பார்க்க முடிவதில்லை.

ஆமாம், நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

மாற்றுங்கள்

உங்கள் பழைய மிக்ஸியை
கொடுத்து புதிய பிரிமியர் 3-ஜார்
கிச்சன் மிஷின் பெறுங்கள்

சேமிப்பு
ரூ. 755*

- ஹெவி டியூட்டி மோட்டார்
- உலர்ந்த மற்றும் ஈரப்பதமாக அரைக்க 3 வகை ஜார்கள்.
- அதிக சுமையானால் தானாக துண்டிக்கும் பாதுகாப்பு.
- நீடித்து உழைக்கக் கூடிய எவர்சில்வர் பிளேடுகள்.



இச்சலுகை ஸ்டாக் உள்ள வரை மட்டுமே !



Premier

Kitchen Machine

Tackle the toughest cooking jobs

*அதிகபட்ச சில்லறை விலையில்



ஷோபனா ரமேஷ் - ஓய்வுபெற்ற ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரி வேததாராயணனின் மகள். வெற்றிகரமான பெண் தொழிலதிபர். கூரியர் சர்வீஸ், மின்சார மீட்டர் தயாரிப்பு நிறுவனங்கள், வீடுகளுக்கு இன்டீரியர் டெக்ரேஷன் செய்வது என்று பல்வேறு தொழில்களில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டு வெற்றிகரமாக உலாவரும் பெண்மணி.

தொழில் அதிபராக இருந்தாலும் வீட்டிலும் அதிகம் கவனம் செலுத்துகிறார். தொழிலாளர்களுக்குப் பல்வேறு வகையிலும் உதவும் முதலாளி. நடனமாடத் தெரிந்த கலையார்வம் மிக்க பெண்மணி. சினிமா பார்க்கவும் நேரம் ஒதுக்கும் அலட்டிக் கொள்ளாத பொழுதுபோக்கு நேசிப்பாளர். 'இத்தனையுமா...' என அவரைப் பார்த்து வியந்தபோது -

மனிதாபிமானத்திற்குப் பட்டம் தேவையில்லை!

"இது ஒரு பெரிய விஷயமேயில்லை. ஒருநாளைக்கு 24 மணி நேரம் இருக்கிறதே, தூக்கம் சாப்பாடு இவைகளுக்கு 10 மணி நேரம் ஒதுக்கி விட்டாலும் மீதி 14 மணி நேரத்தில் எத்தனையோ சாதிக்கலாம். தவிர, பிசினஸ் முன்னேற்றம் என்று வந்து விட்ட பின்பு சாப்பாடு தூக்கம் எதுவும் விட்டுப் போய் விடுவதில்லை. சரியான நேரத்தில் தான் அது நடக்கிறது. 'டைம் ஃபேக்டர்' என்று சொல்கிறோமே அதைக் கடைப்பிடித் தாலே போதும்" என்கிறார்.

எதிர்கால பாதுகாப்பு உத்தரவாதம் நிறைந்த அரசாங்க வேலை அல்லது நல்ல தனியார் கம்பெனிகளில் பதவி இதுவே பெரும்பாலான பெண்கள் விரும்புவது. இப்படி சவால்களைச் சந்திக்க வேண்டிய பிசினஸில் இறங்கும் எண்ணம் எப்படித் தோன்றியது?

"வாழ்க்கை என்பது சுவாரஸ்யமானது. பெண்களாலும் தாராளமாக ரிஸ்க் எடுத்து பல காரியங்களைச் சாதிக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கை இருந்தால் யாரும் எந்தத் துறையிலும் முதல் இடத்திற்கு வரலாம். உழைக்கத் தயாராக இருக்க வேண்டும் அதுதான் முக்கியம்.

பொதுவாக நான் அரசாங்க உத்தியோகம் பற்றி அதிகமாக நினைத்துப்



பார்க்கவில்லை. பிரபல கம்பெனிகளில் நான் வேலை செய்திருக்கிறேன். எனது தோழி ஒருத்தி அமெரிக்காவில் இருக்கிறாள். எனக்கு அவள் அனுப்பிய கிப்ட் வெகு சீக்கிரம் வந்து விட்டது. அவள் கூரியரில் அனுப்பியதால். அதன் மூலமாக கிளம்பிய சிறு பொறிதான் இந்த ஏர்பேக் கூரியர்ஸ் என்பது. ஆரம்பத்தில் மூன்று பேருடன் ஆரம்பித்தேன். நானே கூட சென்று டெலிவரி செய்திருக்கிறேன். தற்போது நூற்றி ஐம்பது பேர் என்னிடம் வேலை பார்க்கிறார்கள். நாம் மற்றவரிடம் கை நீட்டி சம்பளம் வாங்குவதை விட பலருக்கு நாம் சம்பளம் கொடுப்பது எத்தனை சந்தோஷமான விஷயம்."

ஏர்பேக் கூரியர் என்பது வெளிநாடுகளுக்கும் கடிதம் அனுப்பும் முறை அடங்கியதா?

"இல்லை. நான் பெயரைத்தான் அப்படி வைத்துள்ளேன். உள்ளூர் கூரியர் மாத்திரமே செய்கிறேன். முக்கியமாக பிரபல ஃபாரின் பாங்குகள், புகழ்பெற்ற நிதி நிறுவனங்கள் அப்புறம் சில கம்பெனிகள் போன்றவற்றிற்கு உடனுக்குடன் எங்கள் சேவையை ஆற்றுகிறோம். முக்கியமாக வருடக் கடைசி மாதத்தில் காலண்டர், முக்கிய பங்குவகிக்கும். அதைச் சரியான சமயத்தில் கொடுக்கும் போது வாடிக்கையாளர்கள் திருப்தி அடைவதால் அனைத்து கம்பெனிகளும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு எங்களை அணுகினார்கள். அது தவிர சிட்டி பேங்க் போன்ற பாங்குகளில் பாய்ஸ் இருக்க மாட்டார்கள். எனவே எங்கள் பாய்ஸ் அங்கு சென்று மெயின்டனன்ஸ் வேலைகளையும் செய்கிறார்கள். இவையெல்லாம் ஒரு கான்ட்ராக்ட் அடிப்படையில் செய்கிறோம். இன்றைக்கு பல முன்னணி கம்பெனிகள் எங்கள் வாடிக்கையாளர்கள்."

இதோடு இவர் பணி முடியவில்லை...

"பிளாட்ஸ் கட்டி முடித்தவுடன் அதற்குத் தேவையான பர்னிச்சர்ஸ் இன்டீரியர் டெக்ரேஷன்ஸ் கார்பெண்டிங் ஒர்க்ஸ் முழுமையாகச் செய்து தருகிறோம். தற்போது புதிதாக, பிளாட்களின் அழகைக் கெடுக்கும் கம்பிகள் கட்டிய கொடி தேவையில்லை. ஹேங்கர் சிஸ்டம் என்ற ஒன்றை அறிமுகப் படுத்தியுள்ளோம். இது தவிர பல பிரபல பாங்குகள் நிதி நிறுவனங்களின் மெயின் டனஸுக்கு ஆட்களை அனுப்புதல் போன்ற பணிகளோடு, மேலும் இன்டியா மீட்டர் பாக்ஸை செய்து பெயின்டிங் அன்ட் அசெம்பிளிங் செய்து கொடுக்கிறோம். பாக்டரி கொரட்டூரில் உள்ளது. அதற்கும் சென்று வருகிறேன். அது நைட் ஷிப்ட் ஒர்க் எனக்கு..." என்று மூச்சுவிடாமல் சொல்லி விட்டு அழகாக புன்னகைக்கிறார்.

இப்படி ஓய்வு ஒழிச்சல் இல்லாது வேலை பார்க்கிறீர்களே? ரிலாக்ஸ் செய்து கொள்வது வெளியில் போவது, என்ஜாய் பண்ணுவது இதற்கெல்லாம் எங்கே நேரம் கிடைக்கும்? சலிப்பு ஏற்படவில்லையா?

"நிறைய நேரம் இருக்கிறது. ஞாயிற்றுக் கிழமை முடிந்தவரை எனது பிசினஸ் கமிட்மென்ட்ஸ் இருக்கவே இருக்காது. அன்று முழுக்க முடிந்தவரை பிள்ளை அர்ஜுன், கணவர் ரமேஷுடன்தான் செலவிடுவேன். எனக்கு மிகவும் பிடித்தது சினிமா. சலிப்பு என்பது எதற்கு? நாம் நமக்காகத்தானே ஓடுகிறோம். உழைக்கிறோம். இதன் பயன் யாருக்கு? நமக்குத்தானே அதில் சலிப்பெதற்கு?"

மியூசிக் டான்ஸ் இதிலெல்லாம் ஆர்வம் உண்டா?

"வழுவூர் ராமையா பிள்ளையிடம்தான் பரதம் பயின்றேன். தற்போதும் பரதநாட்டியத்தைத் தொடர்கிறேன். அவ்வப்போது கல்சுரல் புரோகிராம்ஸில் நான் டான்ஸ் பர்பாமன்ஸ் தருகிறேன்."

மேல் ஷாவனிசம், ஈகோ என்றெல்லாம் பேசப்பட்டு வருகிறதே இதைப் பற்றி ஒரு இல்லத்தரசி, தொழில் அதிபர் என்ற முறையில் எப்படி உணர்கிறீர்கள்?

"அப்படி ஒரு எண்ணம் என் மனதினை பாதித்ததில்லை. இவையெல்லாம் மிகவும் மிகைப்படுத்தப்பட்ட வார்த்தை என்றே நினைக்கிறேன். நியாயமான எதிர்பார்ப்புகள் சின்ன மனஸ்தாபங்கள் இவற்றுக்கெல்லாம், நாம் ஒரு பட்டத்தை கொடுத்து விடுகிறோம் இது சரியில்லை. மேலும் கணவன் மனைவி இருவருமே அன்போடு ஒருவரையொருவர்



கையில் மண்ணெண்ணெய் பட்டு அதன் வாடை கையை விட்டுப் போகவில்லை. சோப்பு, சீயக்காய் போட்டும் கூட கையில் வாடை இருந்து கொண்டே இருந்தது. பக்கத்து வீட்டம்மா சொன்ன தின்படி, கொஞ்சம் தயிரை எடுத்து அதில் கையைக் கழுவினேன். வாடை போன இடம் தெரியவில்லை!

— சுசீலா பொன்னுசாமி

அட்ஜெஸ்ட் செய்து கொண்டால் வாழ்க்கை நிச்சயம் தேனாய் இனிக்கும்."

உங்கள் கணவர் நீங்கள் செய்யும் தொழில்களுக்கு ஏதாவது உதவி புரிவாரா?

"வாரம் ஒருமுறை வந்து சற்று அக்கௌன்ட்ஸ் சம்பந்தப்பட்ட வேலைகளையும் சரிபார்ப்பார். இதையெல்லாம் விட என்னை இத்தனை வேலைகளையும் செய்ய அனுமதிப்பதே பெரிய ஹெல்ப் அல்லவா? ஒருநாளில் குறைந்தது பனிரெண்டு மணி நேரம் முழுமையாய் தொழில் சம்பந்தப்பட்ட விஷயத்திலேயே கழிந்து விடும். இரவு சாப்பிடும் போதும் காலை சாப்பிடும் போதும் மட்டுமே விஷயங்களை பகிர்ந்து கொள்ள முடிகிறது. அப்படி இருந்தும் அவர் இன்முகத்தோடு ஏற்றுக் கொண்டுள்ளார்."

பெண் என்ற முறையில் தொழில் நிமித்தம் வெளியே செல்லும் போது அதிகாரிகள் குறிப்பிட்ட அலுவலகம் போகும் போது பலதரப்பட்ட மனிதர்களை சந்திப்பார்கள். அவர்கள் உங்களை எந்தவிதமாக ட்ரீட் செய்கிறார்கள்?

"பெண், ஆண் என்ற வித்தியாசமெல்லாம் தற்போது மலையேறி விட்டது என்றே சொல்ல வேண்டும். அப்படி யாரும் இது வரையில் அதாவது '86-ல் பிசினஸ் ஆரம்பித்ததிலிருந்து அப்படிப்பட்ட நபர்கள் ஒன்றிரண்டு பேருக்கு மேல் சந்தித்ததில்லை. பல சமயம் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் இந்த வேலை நடக்கவில்லையே என்ற ஆதங்கம் வரும். சம்பந்தப்பட்ட ஆபீசில் போய்க் கேட்டால், "வீட்டில் உட்கார்ந்து பிரட்டும் ஜாமும் தடவி பிள்ளைக்குக் கொடுக்க வேண்டியதெல்லாம் பிராக்கை மாட்டிக்கிட்டு வந்தா இப்படித்தான்" எனச் சொல்வார்கள்.

இப்படிச் சில பிரச்னைகள் ஆரம்பத்தில் வரவே செய்யும். இதற்கெல்லாம் துவண்டு போனால் அடைய விரும்பும் லட்சியத்தை எட்ட முடியாது. சவாலை துணிச்சலுடன் எதிர்கொண்டால் முகம் சுளிப்பவர்களை நம்மைக் கண்டு மூக்கில் விரல் வைக்கச் செய்யலாம்."

பொதுவாக பெண்கள் வேலைகளில் எவ்வளவுதான் கெட்டிக்காரர்களாக இருந்தாலும் குடும்பம் என்று வரும்போது மனைவி, தாய் என்ற ஸ்தானத்தில் எதிர்பார்ப்புகளுக்கு உட்பட்டவள் அல்லவா?

"கண்டிப்பாக மிகவும் ஷார்ப்பாக நடத்து கொள்ள வேண்டும். ஆனால் என் விஷயத்தில் பிள்ளையோ கணவரோ இருவருமே புரிந்து கொண்டுதான் செயல்படுகிறார்கள். அவர்கள் என்னை அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்கிறபட்சத்தில் நானும் மாக்சிமம் அவர்களின் எதிர்பார்ப்பை நிறைவேற்றத் தவறுவதில்லை."

தனிக்குடித்தனம், கூட்டுக் குடும்பம் பற்றி. உங்கள் குடும்பம் பற்றி சொல்லுங்களேன்?

"என் வோட்டு நிச்சயம் கூட்டு குடும்பத்திற்கே. இத்தனை தொழில்களையும் நான் வெற்றிகரமாக நடத்தக் காரணம் எனது புகுந்த வீடு என்னை உற்சாகப்படுத்தியதால் தான். குழந்தையை பார்த்துக் கொள்ள வேண்டுமே என்ற கவலையில்லாது கவனித்து முன்னேற முடிந்தது. அர்ஜுன் எனது மகன் தவிர அஜ்மல் எனும் இன்னொரு குழந்தையை நான் தத்துப் பிள்ளையாக வளர்த்து படிக்க வைத்தேன். அவன் இப்போது துபாயில் அவர்களது பெற்றோருடன். பதினான்கு வருடமாக கூட்டுக் குடும்பத்தில்தான் இருந்தேன். தற்போதுதான் தனியே வீடு கட்டிக் கொண்டு வந்திருக்கிறேன். அவர்களை மிஸ் செய்கிறோம் என்ற வருத்தம் இப்போதும் உண்டு.

பெண்களுக்கு அப்பா வீடும், கணவர் வீடும் தண்டவாளம் போல. இரண்டும் ஒரு பெண்ணிற்கு வேண்டும் என்பதும் முக்கியம் தான்" என்கிறார்.

உங்களுக்கும் தொழிலாளர்களுக்கும் இடையிலான உறவு பற்றிக் கொஞ்சம் சொல்லுங்களேன்...

"மாதமொருமுறை அனைவரையும் ஒன்றாகச் சந்திப்பேன். சம்பளம் கொடுக்கும் நாள் தவிர அன்று அனைவரும் சினிமாவுக்கு அவரவர் குடும்பத்துடன் ஒரு ஹாலில் சென்று பார்ப்போம். தியேட்டருக்குச் சென்று அல்ல. எனவே அவரவர் குடும்பப் பிரச்னைகளையும் பெண்கள் என்னிடம் கூறுவார்கள். முடிந்தவரை பிரச்னைகளை தீர்த்து வைப்பதுண்டு. வாரத்தில் ஞாயிறு ஒருநாள் கண்டிப்பாக விடுமுறை. ஊனமுற்றோருக்கு வாய்ப்பளிப்பது, மந்த குணமுள்ளவர்களுக்கு வேலை வாய்ப்பளிப்பது. தொழிலாளர் குடும்பத்தில் படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு யூனிஃபார்ம் வாங்கித் தருவது, குடிசைப் பகுதியில் உள்ள நிறைய பேரை வேலைக்குச் சேர்ப்பது போன்றவையும் செய்கிறேன்."

இது கூட ஒருவிதத்தில் சுயநலம் கலந்த சமூக சேவைதான் இல்லையா?

"இதில் சமூகச் சேவை எங்கே வந்தது? முழுவதும் சுயநலம்தான். அவர்களுக்குத் தேவை நம்மிடமிருந்து வேலையும் அதற்கேற்ற ஊதியமும். நமக்கு அவர்களிடமிருந்து உழைப்பு. இது வியாபார யுக்திதான். தவிர மனிதனுக்கு உள்ள இயல்பான குணமாகிய அன்பு மனிதாபிமானம் இவற்றிற்கு சமூகச் சேவை என்ற தனிப்பட்டம் தேவையில்லை என்றே நினைக்கிறேன்."

பேட்டி : **சுஜாதா**

படங்கள், அட்டை வண்ணப்படம் : **உத்ரா**



நீங்கள் எப்பொ
ழுதும் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை
நன்கு பாதுகாக்கிறீர்கள். ஆனால் உங்கள்
சருமம் ? வேம்பின் சமஉணவை உங்கள் சருமத்திற்கு
அளியுங்கள். இயற்கையின் மதிப்புமிக்க பரிசான அதை
மார்கோ உங்களுக்குத் தருகிறது. மார்கோவில் உள்ள வேம்பு
உங்கள் சருமத்தில் மென்மையாக உட்புகுந்து சுத்தப்படுத்துகிறது.
அழுக்கையும், அதிகமாயுள்ள எண்ணைப்பசையையும் நீக்குகிறது.
கிருமிகளை அழிக்கும் வேம்பின் குணம் உங்கள் சருமத்தை
வியாதிக் கிருமிகளிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.
உங்கள் சருமத்தை வளமாகவும்
மென்மையாகவும்
ஆக்குகிறது.
அதற்கு ஆரோக்கியத்
தையும், பளபளப்
பையும், புத்துணர்ச்
சியையும் அளித்து,
உங்களை அழகுபடுத்துகிறது.
இயற்கை வழியிலே...



இயற்கையிலிருந்து இனிய சருமத்திற்கு முற்றிலும் பாதுகாப்பு

INTERFACE 3130 TAM

பட்டங்களைப் பெற்றாலும் திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்!

கல்லூரி அட்மிஷன் நேரமிது. பெற்றோர்களுக்கு மட்டுமல்ல, கல்லூரி முதல்வர்களுக்கும் ஏக டென்ஷன். அவர்களில் சில பேர் 'காணாமல்' போய் விடுவார்கள். எப்போது கேட்டாலும் இல்லை என்றுதான் பதில் வரும். என்ன செய்வது? அவர்களின் நிலை அப்படி... மூன்று கல்வி நிறுவன முதல்வர்களிடம் 'அட்மிஷன் ரேஸ்' தொடங்கும்முன்பே பேட்டி எடுத்து விட்டோம்...

(உண்மைச் செய்தி... ஆனால் இந்த நேரத்தில் சிந்திக்க ஒரு குட்டிச் செய்தி தன் குழந்தையை எல்.கே.ஜி.யில் சேர்ப்பதற்காக வந்த ஒரு தாய், குழந்தைக்கு நிறங்களின் வித்தியாசம் தெரியவில்லை என்று 'பளார் பளார்' என்று அறைந்தபோது மனம் நடுங்கியது. பெற்ற தாய் ஒரு அட்மிஷனுக்காக இப் படிக்கூட பேயாக மாறுவாளா என்று மிகவும் வருத்தமாக இருந்தது.)



இருபது ஆண்டுகள் கல்வித்துறையில் அனு பவம் பெற்ற பதிமூன்று ஆண்டுகள் முதல்வராகப் பணியாற்றிய செட்டிநாடு வித்யாஷ்ரம் பள்ளியின் முதல்வர் திருமதி. விஜயா ஸ்ரீதரன் –

"அட்மிஷன் நேரம் எங்கள் டென்ஷனை அதிகப் படுத்துவதில்லை. அனாவசியமாக பெற்றோர்கள் தொந்தரவு செய்யும்போதுதான் கஷ்டமாக இருக்கும். தியேட்டரில் ஹவுஸ்புல் என்று போர்டு போட்டால் அனைவரும் திரும்பி விடுவார்கள். ஆனால் நாங்கள் சீட் இல்லை என்று சொன்னாலும் சிலர் பிடிவாதமாக எப்படியாவது கொடுங்கள் என்று கேட்பார்கள்" என்றார்.

அட்மிஷன் நேரத்தில் பல தரப்பட்ட குழந்தைகளையும், பெற்றோர்களையும் சந்தித்த தாங்கள் உங்கள் நினைவில் நிலைத்து நிற்கும் நிகழ்ச்சி

ஏதாவது கூறுங்களேன்...

"இண்டர்கார்டன் குழந்தைகள் அனைவருமே மறக்க முடியாதவர்கள்தான். தயங்காமல் கள்ளங் கபடமற்ற மனதுடன் புத்திசாலித்தனமாக பதில் சொல்லும் விதம் என்னை எப்போதும் கவர்ந்திருக்கிறது. குறிப்பாக... ஒரு குழந்தையை நீ படிச்ச ஸ்கூல்ல ஏபிஸி சொல்லிக் கொடுத்தார்களா என்று நான் கேட்டபோது ஆம் என்றது குழந்தை... அப்ப... இந்த ஸ்கூலுக்கு ஏன் வந்த என்று கேட்டபோது D கற்றுக் கொள்ள வந்தேன் என்றது..." என்று கூறிச் சிரித்தார்.

அட்மிஷனால் குழந்தைகளுக்கும், பெற்றோர்களுக்கும் தங்களைப் போன்ற முதல்வர்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் ஏற்படும் டென்ஷனை தவிர்ப்பது எப்படி?

"என்னைப் பொறுத்தவரை இண்டர்வியூ பண்ணும்போது குழந்தைகளை ரிலாக்ஸ் அடையச் செய்வேன். சாதாரணமாக கேள்விகள் கேட்பேன். நீ என்ன சினிமா பார்த்த? என்ன சாப்பிட்ட போன்ற கேள்விகள். ஒரு குழந்தை சிகப்புக் கலரை பச்சை என்று கூறினாலும் அப்படியா வெரிகுட் என்று சொல்லி குழந்தையின் நம்பிக்கையை அதிகப்படுத்துவேன். இது பச்சை இல்லை சிகப்பு என்று திருத்த மாட்டேன். அது வகுப்பறையில் ஆசிரியர் செய்ய வேண்டிய வேலை அது. குழந்தைக்கு புரிந்து கொள்ளும் தன்மையும் உடனே பதில் சொல்லும் தன்மையும் இருக்கிறதா என்று தான் பார்ப்பேன்.

பெற்றோர்கள் மிகவும் கவலைப்படுவதையோ... டென்ஷன் ஆவதையோ தவிர்க்க வேண்டும். போட்டி மனப்பான்மை அதிகமாக உள்ள இந்த யுகத்தில் இந்தப் பிரச்சனைக்கு ஒரு முற்றுப்புள்ளி வைக்க வேண்டும் என்றால்... கல்வி முறை முழுமையாக மாற்றப்பட வேண்டும்.

பெற்றோர்கள் 'டாக்டர் சீட்தான் வேண்டும், என்ஜினீயர் சீட்தான் வேண்டும்' என்ற மனப்போக்கை மாற்றிக் கொண்டால் டென்ஷனைத் தவிர்க்கலாம்.

தற்போது உள்ள கல்வி முறைப்படி உற்பத்தியை விட தேவை அதிகமாக இருக்கிறது. ஆதலால் டென்ஷன் ஏற்படுவது இயல்பானது."



• சோ.ம. முத்துக்கருப்பன்



• விஜயா ஸ்ரீதரன்



• டாக்டர் நிர்மலா பிரசாத்

சோ.ம. முத்துக்கருப்பன்:

பொறியியல் கல்லூரியில் சீட் கிடைப்பது என்றால் எண்ணற்றவர்களுக்கு சிம்ம சொப்பனம்தான். அட்மிஷன் நேரம் என்றால் எதிர்பார்ப்புகள் அதிகம்தான். இதைப்பற்றி என்ன கூற விரும்புகிறீர்கள் என்று ஸ்ரீவெங்கடேஸ்வரா பொறியியல் கல்லூரியின் முதல்வர் சோ.ம. முத்துக்கருப்பன் அவர்களைக் கேட்டபோது–

"எதிர்பார்ப்புகள் நியாயமானவை. ஏனெனில் ஒவ்வொருவரின் எதிர்காலத்தை மட்டுமல்ல வாழ்க்கையையே இந்த என்ஜினியரிங் சீட் நிர்ணயிக்கிறது. அட்மிஷன் நேரத்தில் பெற்றோர்களுக்கும் மாணவர்களுக்கும் இருக்கும் டென்ஷன் நிச்சயமாக எங்களுக்கும் உண்டு. ஆனால் அலுவலகத்தில் மட்டும் அல்ல என் இல்லம் தேடி வருபவர்களையும் நான் பார்க்க மறுப்பது இல்லை.

பொறுமையையும் நிதானத்தையும் ஆயுதமாகக் கொண்டு... சீட் கொடுக்க இயலாத நிலையில் இருக்கிறோம் என்பதை திரும்பத் திரும்ப எடுத்துச் சொல்வது என்பது சுலபமான காரியம் இல்லை... அவர்கள் மனம் புண்படாதவாறு எடுத்துச் சொல்லி அவர்களை சமாதானப் படுத்துவது என்பதும் இமாலய சாதனைதான்.

'பணம் கொடுக்கிறோம். 'சீட்' கொடுங்கள்' என்று பல பேர் தொந்தரவு செய்வார்களே...

"மறுக்கவில்லை. ஆனால் நான் பணத்திற்கு மதிப்புக் கொடுத்து சீட் கொடுப்பது கிடையாது. அதேசமயம் எங்கள் கல்லூரியில் சேர்த்து விட்டு, ஒரு மாணவனால் பணம் கட்ட முடியாமல் போகும்போது ஸ்காலர்ஷிப், ரோட்டரி கிளப் டொனேஷன் என்று பல வழிகளில் பண உதவி செய்வதுண்டு.

அரசியல் செல்வாக்கு குறுக்கிடும்போது அல்லது சிபாரிசின் அடிப்படையில் தவிர்க்க முடியாமல் சீட் கொடுப்பதுண்டு. 99% தகுதியின் அடிப்படையில் மட்டுமே சீட் வழங்குவதால்தான் இந்தக் கல்லூரி படிப்படியா வளர்ச்சியடைந்திருக்கிறது. தகுதியின் அடிப்படையில் சீட் கொடுக்கும்போது நம்

கடமையை நாம் செய்தோம் என்ற மனநிறைவு ஏற்படுகிறது.

அட்மிஷன் நேரத்தில் மாணவர்களை இண்டர்வியூ பண்ணுவது கிடையாது. ஆனால் ஆலோசனை சொல்வதுண்டு. கவுன்சிலிங் மூலம் பல பேரை நல்வழிப் படுத்தியிருக்கிறோம்...

ஒரு தபால்காரர் தன் பையனுக்குப் பணம் கட்ட வீட்டையே விற்று விட்டார். அனைவருக்கும் கல்வியின் மதிப்பு தெரிகிறது. இருந்தாலும் பல சமயங்களில் தகுதி இருந் தாலும் ஒன்றிரண்டு மதிப்பெண்கள் வித்தியா சத்தில் ஒரு மாணவனுக்கு சீட் கொடுக்க முடியாமல் போகிறது. இந்த பிரச்சனைக்கு தீர்வு காண வேண்டும் என்றால் கல்விச் சட் டங்கள் எளிதாக இருக்க வேண்டும். நியாய மான தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய சட்டங் களில் திருத்தங்கள் செய்ய வேண்டும். சில அதிகாரங்களை முதல்வர்களுக்கும் கல்வி நிர் வாகிகளுக்கும் வழங்க வேண்டும். அதி காரத்தை தவறாகப் பயன்படுத்தினால் தண் டிக்கவும் சட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்த லாம்..."

டாக்டர் நிர்மலா பிரசாத் (எம்.ஓ.பி மகளிர் வைஷ்ணவ கல்லூரி முதல்வர்)

"அட்மிஷன் நேரம் என்னைப் பய முறுத்தும் நேரம்...என்றார். இந்த நேரத்தில் அசோகவனச் சீதை பட்டபாடுதான் எனக்கும் என்றார். 440 சீட்டுக்கு 7000 விண்ணப்பங்கள் வந்துள்ளது. ஆதலால் எண்ணற்ற நல்ல மாண விகளுக்கு சீட் கொடுக்க முடியாமல் போவது... இயலாமை மட்டுமல்ல... தவிர்க்க முடியா ததும்கூட.... மாணவிகள் 90% வாங்கி இருப் பார்கள். ஓ.சி கோட்டாபடி 10 சீட்தான் கொடுக்க முடியும்... ஆதலால் சிறந்த மாணவி களைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்பது எனக்கு ஒவ்வொரு வருடமும் ஏற்படும் சோதனையே...

ஏங்கித் தவிக்கும் பெற்றோர்களையும் விரும்பும் கோர்ஸை படிக்க விரும்பும் மாணவ மணிகளையும் எப்படித் திருப்திப் படுத்த முடியும்? சாத்தியமில்லை... சீட் கொடுக்க வேண்டும் என்று நினைத்தாலும் கொடுக்க முடியாமல் இருதலைக் கொள்ளி எறும்பாய் தவிக்கும் தவிப்பும் மனச் சோர்வும் உடல் நலத்தைப் பாதிக்கிறது.

அதேபோல அட்மிஷன் கொடுப்பதற்கும் தகுதிக்கும் சம்பந்தம் இல்லாமல் போகிறது. பி.காம், எம்.காம் மாணவர்கள் குருட்டாம் போக்கில் ஃபார்மூலா தெரிந்து கொண்டு மதிப்பெண்கள் எடுத்திருப்பார்கள். ஆனால் புரிந்து கொண்டு நடைமுறையில் செயல்படுத் தத் தெரியாது...

ஒரு மாணவி மதிப்பெண்கள் எடுக்க மட்டுமல்ல... தனிப்பட்ட முறையில் ஒரு மாண வியின் வளர்ச்சிக்காகவும் பாடுபடுகிறோம். நேரத்தையும் செலவழிக்கிறோம். ஆதலால் தான் எங்கள் கல்லூரியைத் தேடியும் நாடியும் வருகின்றார்கள்"

"அட்மிஷன் நேரம்" கொடுத்த அனுபவச் சிந்தனைகள் நிறைய இருக்குமே... என்றபோது சிரித்தார்.

"பொதுவாக மக்களின் மனப்போக்கில் மாற்றம் ஏற்பட வேண்டும்... ஒரு குறிப்பிட்ட கல்லூரியிலேயே இடம் கிடைக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கக் கூடாது. பட்டங்கள் நமக்கு சமூக அந்தஸ்தைக் கொடுக்கிறது... அவ் வளவுதான்... பட்டங்கள் பெற்றாலும் தொழில் ரீதியான திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்வது ஒவ்வொருவரின் வளர்ச்சிக்கும் வளமான வாழ்க்கைக்கும் வழி வகுக்கும். இதை மனதில் கொண்டு செயல்பட வேண்டும். கல்லூரிப் படிப்பு அனைவருக்கும் வேலை வாங்கித் தர உதவும் கருவியாக இல்லை... அப்படி இருக்கும்போது ஏன் தொழில்ரீதியாகப் படித்துப் பயனடையக் கூடாது...

எங்கள் கல்லூரியில் வேலை வாய்ப்பிற்கு உதவும் வகையில் குறைந்த கால வகுப்புகளை நடத்துகிறோம். உதாரணமாக கேடரிங், ஜர்னலிசம் போன்ற வகுப்புகளை மதிய வேளையில் நடத்துகிறோம்.

பட்டப் படிப்பு ஒரு மாணவிக்கு தன்னம்பிக்கையைத் தருவதில்லை. என்னைப் பொறுத்தவரை ஒரு பெண் பொருளாதார ரீதியில் தன் காலிலேயே நிற்கும் நிலைமையை உருவாக்கிக் கொள்ள ஏற்றவாறு கல்விப் படிப்பு இருக்க வேண்டும்..." என்றார்.

பேட்டி: **எம். முத்து**

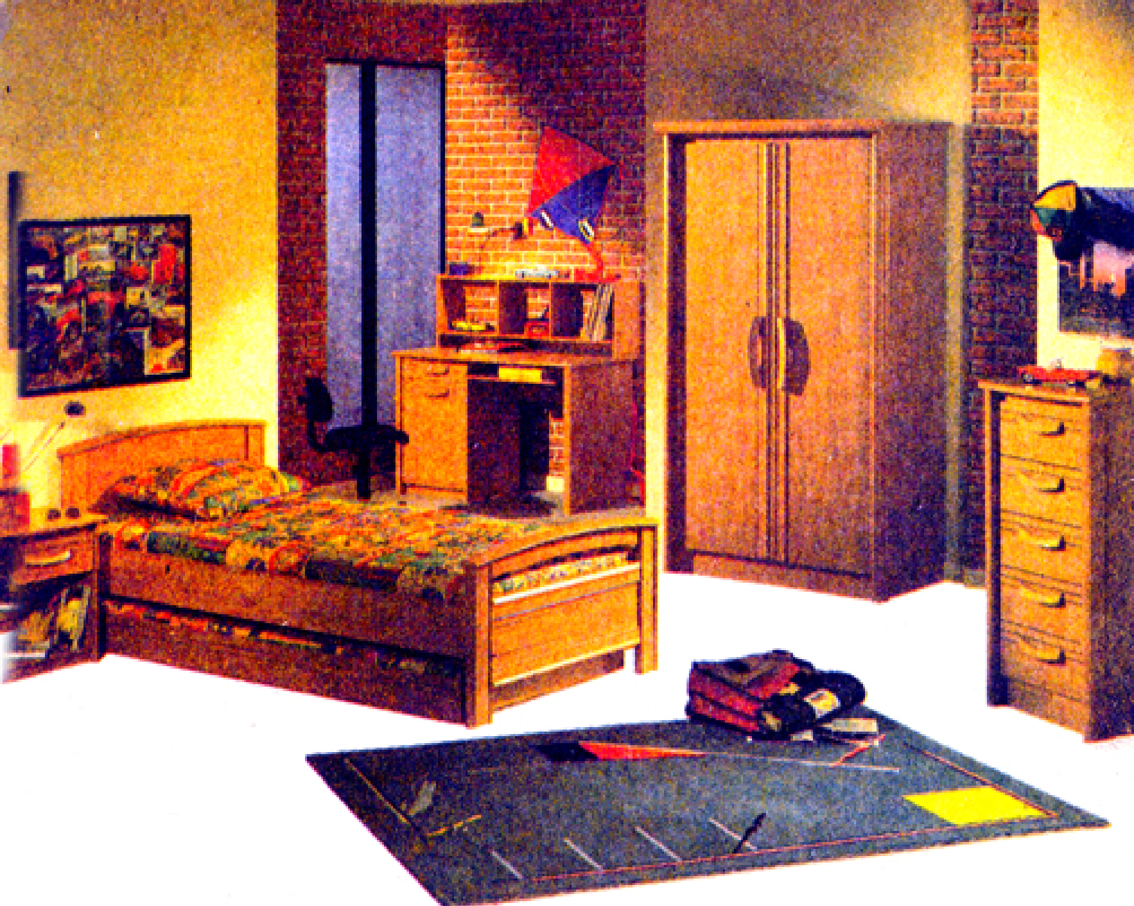




வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பைக் காட்டிலும் தோல் உள்ள உளுத்தம் பருப்பு அதிக அளவு மாவும் மிருதுத் தன்மையும் இருக்கிறது. விலையும் அதைவிட குறைவு. வெதுவெதுப் பான நீரில் ஊற வைத்தால், தோல் சீக்கிரத்தில் நீங்கி விடும்.

— உமா



வனஜாவின் கணவன்

ஆபீஸ், அடையாளம் சரியாகச் சொன்னவனை ஏன் வெளியே நிற்க வைக்க வேண்டும் - காப்பி கொடுக்கலாமென்றால் வனஜா வீட்டில் இல்லை... திருப்புகழ் க்ளாஸ்... அதிதிக்குக் காப்பி கொடுக்க இல்லாதவளை சங்கரன் மைந்தன் சிவபாலன் தான் காக்க வேண்டும்!

"ஏன்... என்ன தப்பு... சத்தம் என்ன சத்தம்... மீட்டிங் போட்டே சொல்லலாம். கைப் புண்ணுக்குக் கண்ணாடியா... ஒரு காரியமாச்சம் டக்னு முடியறதா... வெண்ணெயல விழுந்த முடியைப் பிடிக்கப் போனாப்பல வழவழா கொழா. வாழப்பழம் கோழிக் குஞ்சு..."

கேலியின்போது வனஜாவுக்குள் ஒளிந்திருக்கும் கவிதாயினி எட்டிப் பார்ப்பது வழக்கம்.

வெங்கடேசன் மந்திரித்து விட்டது போல இங்கே இருப்பதா, அங்கே போவதா, பதிலடி கொடுப்பதா, வைஷ்ணவத் தத்துவமாம் சரணாகதியைத் தேர்ந்தெடுப்பதா என்பதில் மயங்கி, வெவ்வேறு பாதைகளைக் காட்டும் கைகாட்டியின் அடியில் நிற்கும் வழிப் போக்கனானான்...

"எல்லாத்துக்கும் வனஜ்...ஜா..." பல்லை நெறித்தாள்... "அப்பிடித்தான் டவுன் ப்ளானிங்கில் இல்லையம்மாவோட டாக்குமெண்ட் எங்கேன்னு கேக்கறான்.. உப்பலவாடித் தெரு பூராவும் தேடி அலையறேன் இல்லையம்மாவை... கொல்லுன்னு சிரிக்கறா.. இல்லையம்மவே அதிசயமா பொம்மனாட்டி தேடறாளேங்கறா ஒருத்தி... கண்றாவித் தலையெழுத்து..."



அடிப்பாவி - இது எந்த நாளைய கணக்கு... வருடம் பத்தாச்சு... வீட்டுக்கு வாங்கிய லோன்கூட அடையப் போகிறது. இதென்ன ஜீபும்பா பூதம்...

இன்றைய சண்டைக்கு விஷயம் ஒன்றுமில்லை... யாரோ ஒருவன் தன் பெயரைச் சொல்லியபடி வீடு தேடி வந்திருக்கிறான்...

சுந்தரி (ஆண் பெயர்!) அனுப்பினாராம்... வரும் பண்டிகைக்குப் பட்சணங்களை எளிய முறையில் செய்ய மலிவு விலையில் பாமாயில், சர்க்கரை தருவதே வந்தவனின் நோக்கம்... அவனுக்கு ரேஷன் கடையில்தான் வேலையாம்...

சுந்தரியிடம் அவ்வாறு பிரஸ்தாபித்த நினைவு சரியாக இல்லை... சுந்தரியே எதிலிருந்து ரிடையரானவர் என்பது தெரியாது (பரப்ரம்மம் - வனஜா). ஆயினும் என்னவோ ஒரு நுனுசான அறிமுகம்...

சுந்தரியும் ஏதோ ஒரு இணையான அரசாங்கம் நடத்துகிறார். ரேஷன் கார்டு, கியாஸ், சிமெண்ணெய், முதியோர் பென்ஷன், சமித்து என்று எதெதையோ வாங்கித் தருகிறாராம்.

தான் சுந்தரியைச் சரி வரப் புரிந்து கொள்ளாவிட்டாலும் அவர் தன் வீடு வரை ஆளை அடையாளம் சொல்லி யனுப்பியதை மட்டும் நினைக்காமலிருக்க முடியவில்லை.



எட்டு கிலோ, பத்து கிலோவாக வாங்கினால் நூற்றுக்கணக்கில் லாபமானது என்கிறான் வந்தவன்... நியாயம் தான்....

ஐநூற்றுச் சில்லரை - கணக்கு... வாங்கிக் கொண்டவன் வணக்கம் போட்டு விட்டு மொபெட்டைக் கிளப்பினான்.

எப்போது வாங்க வேண்டும்... பண்டம் வாங்குவது பையிலா, பாத்திரத்திலா... நாம் போக வேண்டுமா, அவன் வருவானா.... அப்படியே வாங்குவதானாலும் இரண்டு பேர் கொண்ட குடும்பத்திற்கு எதற்கு எட்டு கிலோ என்கிற வனஜாவின் கேள்விகள் சரங்களாகத் தைத்தன...

வனஜா அவனை ஃப்ராடு என்றபோது சுவற்றுக்கௌளி "கிக்கிக்..."

வனஜா, வெங்கடேசனை வைத்துக் கொண்டு காலம் பூராவும் எப்படி இருக்கப் போகிறேனோ என்றபோது வெங்கடேசன் நொந்து போனான்... கொஞ்சம் வெந்தும் போனான்...

"வெங்கு... டென்ஷனாகாதே... இதெல்லாம் சகஜம்... நாம கவனிச்சா, சூரியனுக்குக் கீழே இருக்கற எதையும் கத்துக்கலாம்... ஏய்க்கப் இடிக்கறாங்கறது ஒரு குறையே இல்ல... தே ஆர் ஒன்லி ஃப்பார் இட்.... நாம மறை முகமா அவனை ஜெயிக்கணும்... அசத்தறாப்பல ஒண்ண செஞ்சுட்டு கண்டுக்காம இருக்கணும்... எப்பிடி நம்ம வேலைன்னு கேட்ராதே... கொமட்டுல குத்துவா... தைரியமா களத்துல எறங்கு..."

சீனியர் சொன்னபோது மானசீகமாய் தம்புரா ஒலி...

"அளவு ஜாக்கெட் குடுத்துட்டு, சீட்டுப் பணம் கட்டிட்டா தீந்துது வேலை... கன்னன் ஹாஸ்பிடல்ல சியாமளா ஓர்ப்படி காலை ஒடச்சிண்டு படுத்திருக்கா. அவகிட்ட ஒரு பத்து நிமிஷம்... வந்துடுவேன்... யாரை

சுப்ரமணியன் ரவிச்சந்திரன்

யாவது கூப்ட்டு வச்சுண்டு கொட்டம் அடிக்காதீங்கோ... ஒங்களுக்கு சங்கராந்தி கொண்டாட வந்து நிப்பான் எவனா வது''

அவளைப் புறக்கணிக்க வேண்டி வெங்கடேசன் ரேடியோவில் வராத எஃப் எம்மை முயன்று கொண்டிருந்தான்...

''சாமீ... யம்மா...''

தூங்கப் போன வெங்கடேசன் சட் டென்று எழுந்தான். ஒரு செகண்ட் தள்ளிப் போயிருந்தால் இந்த அழைப் பைக் காது ஏற்காத தூக்கத்திற்குப் போயிருப்பான்...

'யாருப்பா' என்றபடி வந்தவன் நாக் கைக் கடித்துக் கொண்டான்... வயதான கிழவனும், பத்து வயதுச் சிறுமியும் கேட் அருகில் நின்றிருந்தனர்.

''பூண்டு வேணுமா சாமீ... ஐக்ளாஸ் மலைப் பூண்டு. கொளம்பு வச்சா கும்னு கெளப்பும்''

அவள் இல்லையே... என்ன முடி வெடுப்பது... சீனியர் முகம்...



நாம் வழக்கமாக செய்யும் இட்லி பொடி (அ) பருப்புப் பொடியுடன் சிறிது கசகசாவையும் வறுத்து சேர்த்துப் பொடி செய்து பாருங்கள். மணமாக இருப்பதுடன், குழம்பு, கூட்டு தண்ணியாக இருந்தால், இந்தப் பொடியில் சிறிது போட குழம்பு கெட்டியாகி, மணமாகவும் இருக்கும்.

— பாலா இராஜேந்திரன்

'அதெல்லாம் ஒண்ணும் வேணாம்... கிலோ எப்பிடி?' அபத்த முரணாக வாக் கியம் வந்ததை வெங்கடேசன் உணர வில்லை...

கிழவன் சட்டென்று அமர்ந்தான்... தராசை விரித்து கைநிறையப் பூண்டை அள்ளி வைத்தான். காற்றில் சருகுகள் மிதந்தன...

''பெரியவரே... வெல சொல்லுங்க...''

''என்னா தொரை... ஒன்னாண்ட என்ன வெல சொல்லப் போறேன்... நீதான் போணி பண்ணறே... அரைக் கிலோ பாஞ்சு ரூபா...''

வெங்கடேசன் வரவழைத்துக் கொண்ட வியப்புடன் ''பாஞ்சு ரூவாயா... மார்கட்லியே (பதினொன்னு சொல்றதா பன்னண்டு சொல்றதா) பன்னண்டுதான... (ச்சீ - அவசரப்பட்டு வந்துடுத்தே) ரொம்ப கிராக்கியான்னா இருக்கு.''

''அதெல்லாம் வராதுங்க' என்றாள். சிறுமி...

''சீ... கம்னு இரு... பெரிய மனுசாள்ட்ட பேசறதப் பாரு... சாமீ... இந்தத் தெருவுல மொத வீட்ல குடுத்திருக்கேன்... பொய் சொல்ல வேண்டிய அவசியம் எனக்கு இல்ல...'' என்ற கிழவனையும், வெங் கடேசனையும் பார்த்துத் தலையில் அடித்துக் கொண்டது சிறுமி...

வெங்கடேசன் முதலில் ரூபாயைக் கொடுத்தான்... சிறுமி ஏறக்குறைய அதனைப் பறித்துக் கொண்டாள். தாளின் மொடமொட முனகல்... புதுப் பத்து ரூபாய்...

கிழவன் இப்போது மூட்டையைத் துழாவி தட்டில் வைத்தான். அந்தப் பூண் டானது முன்பு காட்டியதைப் போல புஷ்டியாக இல்லாததோடு அவ்வளவு வெண்மையாகவும் இல்லை... நாட்டுக் கொழி முட்டை நிறத்தில் புலி நகம் போல...

''பெரீவரே... என்ன எதையோ வெக் கறீங்க?''

''அய்ய... என்னா சாமீ வெச்சுட் டேன்... நல்ல முத்த(ல்) பூண்டு... தேடி னாலும் கிடைக்காது... இந்தா, இன்னும் ஒரு பிடி எம் பேரச் சொல்லித் துன்னு.''

கிழவனின் உதாரம் சொக்க வைத்தது...

எதிர்வீட்டு துரைராஜ் வந்தான்...

''என்ன வெங்கு சார்... எவ்ளோ வாங் கறீங்க... ஏம்மா என்ன வெல...''

வெங்கடேசனுக்குப் பலம் வந்தது...

துரைராஜ் வீட்டில் பூண்டின் செலாவணி அதிகம்.... எனவே அவன் இதில் துரித மான செயலாற்றுவான்... சீக்கிரம் முடிந் தால் நலம்.... அவள் வரும் நேரம்...

''இது என்ன, வெறும் சக்கையப் பூண்டுன்னு விக்கறே...'' துரைராஜ் கைகளால் அழுந்திப் பார்த்தான்.

சக்கையா... பிடிபிடியாய்த் தட்டில் வைத்தானே....

''அரை கிலோ பன்னண்டு ரூபா'' என்றான் வெங்கடேசன் உணர்ச்சியற்ற குரலில்...

''பைத்தியமா புடிச்சிருக்கு பன்னண்டு குடுக்க... பரங்கிப்பேட்டையார் கடை யிலேயே பத்து ரூவாதான்... ச்...ச்... இது ஒப்பேறாது வெங்கு.''

''சாமீ... உள்ள போய் ஏணம் எடுத்தா'' கிழவன் துரிதப் படுத்தினான்.

''ஏணமா... வேணாம்பா. எனக்குப் பூண்டு வேணாம்... நல்லா இல்லியாமே.... ரூபாயக் குடுங்க...''

''ரூபால்லாம் இல்ல'' என்றது பெண்-

''இல்லியா... போலீஸைக் கூப் பிடுவேன்'' என்றான் துரைராஜ்.

''கூப்புடு சாமி... என் பேரப்புள்ளகூட என்.டி. ஸ்டேஷன்லதான் இருக்கான். நல்ல ஒஸ்தியா குடுத்திருக்கேன், வேணா மாமே... சரி, போவட்டும்... இன்னும் ஒரு புடி வச்சுக்கோ. சாப்டு.''

இது தராசா, துலாபாரமா... அடுக்கு கிறான்!

''வேணாம் தாத்தா... ரூவாயக் குடுங்க.''

''என்ன சாமீ ரூவா ரூவான்னு... அதான் இம்மாம் தர்றேன்ல...''

''இந்தப்பா... ரூபாயக் குடுத்துட்டு எடத்த காலி பண்ணு...'' துரைராஜ் விரட்டினான்.

''எப்பிடித் தர்றதாம்... கூப்ட்டு போணி பண்ணிட்டு ரூவாயக் கொண்டாவாம்.''

தூரத்தில் வனஜாவின் அசைவு தெரிந் தது.

''எப்பா... நீயே இதை வெச்சுக்க - ரூவாயும் வேணாம்... நல்லா இரு...'' வெங்கடேசன் கேட்டை அகட்டினான்.

துரைராஜ் பூண்டைக் கூடையில் கொட்டினான்... 'கைலியை வரிந்து கொண்டு ''பணத்த எடுப்பியா, மாட் டியா.''

''அட என்னாங்க சாமீ... இந்தாங்க ப...ண...ம் வா புள்ள. ச்சீ... எதுக்கு சிரிக் கறே... என்னாத்த கண்டுட்டே... சிரிப்பு...''

கிழவன் இறங்க, வனஜா ஏற - அளவெடுத்தாற்போன்ற அமைப்பு...

வனஜா துரைராஜிடம் 'என்ன சார்...'

''ஒண்ணுமில்ல... அந்தக் கெழவன் த்ராபையா பூண்டை வெச்சுக்கிட்டு விக்க வர்றான். வெரட்டி உட்டேன்...''

''இவருக்குன்னு விக்க ஆளுங்க... அதுக்கேத்த சாமானுங்க...''

''அதான் வாங்கலியே'' என்றான் வெங்கடேசன் இதமான குமுறலாய்...

''கெட்டிக்காரர்தான்... போகட்டும்... சாரோட ஒய்ஃபுக்கு சோப் ஆயில் வாங் கினதுக்குப் பத்து ரூபாய் பாக்கி... மறந்தே போச்சு... ரொம்ப நாளா ட்யூ...''

''அதனால என்ன'' என்றபடி வெங்கடேசனிடமிருந்து ரூபாயை வாங் கிய துரைராஜ் நோட்டைப் பையில் போடும் முன் உற்றுப் பார்த்துவிட்டு ''அய் யியயே... கெழவன் ஒட்டின நோட்டைக் குடுத்துட்டுப் போயிருக்கான், பாருங்க. இவ்ளோ பெரிய ஒட்டையில கடலூரே தெரியுது.''

வனஜா விலுக்கென்று உள்ளே போவ தைக் கண்ட வெங்கடேசனுக்குள் உள்ளே ஏதோ கரந்தது.





சேனைக் கிழங்கை கேரட் துருவலில் துருவி ஆவியில் வேக வைத்து எடுக்கவும். பின் அத்துடன் சிறிது பொட்டுக்கடலை மாவு (1 கப் கிழங் குக்கு -2 ஸ்பூன் மாவு) சேர்த்து, வெங்காயம், இஞ்சி, உப்பு, காரத்தூள், மசாலாத் தூள், கறிவேப்பிலை என போட்டு பிசைந்து, வடைகளாக தட்டி, எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும். இந்தக் கலவையை உருட்டி ரொட்டித் தூள் (அ) ரஸ்க் தூளில் பிரட்டி தோசைக் கல்லில் போட்டு சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டுத் திருப்பி போட்டும் எடுக்கலாம். சேனை கட்லட் சுவையாக இருக்கும்.

– பாலா இராஜேந்திரன்



உங்களின் கனவு இல்லத்திற்கு

Booking Open

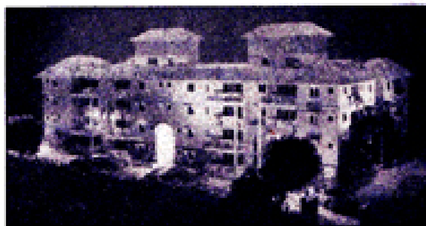
METTUPALAYAM ROAD



எழில்மிகு இல்லங்களை உருவாக்கித் தரும் ஸ்ரீவத்ஸா, கோவையில் உங்களுக்காகவே அளிக்கிறது இரண்டு சாய்ஸ் – ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ் மற்றும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வியூ. இங்கு காண்பீர் உங்கள் தேவைக்கேற்ப



Duplex House



Apartments

ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ்

- ஊட்டி செல்லும் வழியில் கோவை ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மீ. தொலைவில்.
- கிளப்ஹவுஸ், நீச்சல் குளம், சூப்பர் மார்கெட், உடற் பயிற்சி மையம், 24 மணி நேர பாதுகாப்பு.
- 24 ஏக்கர்களில் வில்லா, டூப்ளக்ஸ் வீடுகள் மற்றும் அப்பார்ட்மென்ட்ஸ்.



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிட்.

கோயம்புத்தூர்: 8/2, மேட்டுப் பாளையம் ரோடு, கோயம்புத்தூர், 641 043. போன்: 91–0422–437422, 432574, 432184, 441481. ஃபேக்ஸ்: 91–0422–430899. தந்தி: SRIVATSACO
Email: <Sreevatsa.cbe@smy.sprintrpg.ems.vsnl.net.in> Web site: http://www.sreevatsa.com

ஸ்ரீவத்ஸா அளிக்கும் இரண்டு வழிகள்

KOVAIPUDUR

Booking Open



வீடுகளை உங்களின் வசதிக்கேற்ப படைப்புகளில். ஆடம்பரத்தை விரும்புவோர்க்கு ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ். குறைந்த விலையில் நிறைந்த வசதிகளை நாடுவோர்க்கு ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வியூ.



Independent Villas



Row Houses

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வியூ

- பாலக்காடு செல்லும் வழியில் கோவை ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மீ. தொலைவில்.
- தனிப்பட்ட வீடுகள், வரிசை வீடுகள் மற்றும் அப்பார்ட்மென்ட்ஸ், 750 சதுர அடி முதல் 2000 சதுர அடி வரை.
- கோவை ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மீ.ரும் *NH*47 னில் இருந்து 0.75 கி.மீ. தூரம் மட்டுமே.

Architects: **SANKAR & ASSOCIATES,** Coimbatore

Anugrah 2541 / 98A

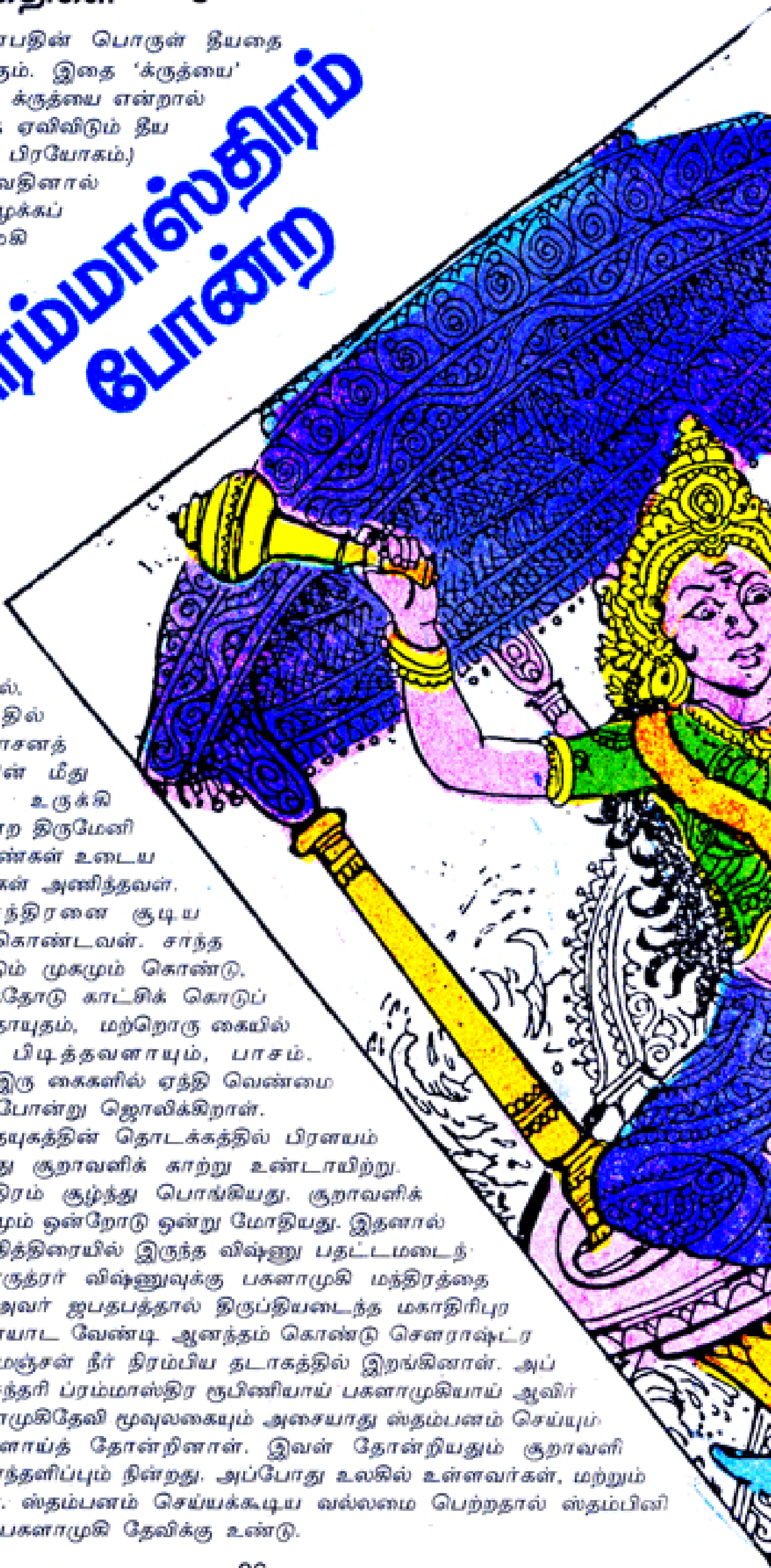
சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, போன்: 91–44–5953149, 5960270, 5957953. ஃபேக்ஸ்: 91–44–5950055, 5220192, **மும்பை:** திரு. ஜி.ஜி. பரதன், போன்: 5285716 (அலுவலகம்), ஃபேக்ஸ்: 022–5425356 **ஐக்கிய அரபு குடியரசு:** திரு. ஹம்சா.பி.வி., பிரிட்ஜ்வே ரியல் எஸ்டேட், போன்: 04–220555, 04–258000, ஃபேக்ஸ்: 04–270074

தேவியின் சக்திகள் – 9

பிரம்மாஸ்திரம் போன்ற

பகளாமுகி என்பதின் பொருள் தீயதை நீக்குபவள் என்பதாகும். இதை 'க்ருத்யை' என்று சொல்வார்கள். க்ருத்யை என்றால் ஏவல் என்கிற தீயதை ஏவிவிடும் தீய செயலாகும். (அபிசார பிரயோகம்.) தீயசக்திகளை நீக்குவதினால் பகளாமுகி என அழைக்கப் படுகிறாள் பகளாமுகி தேவி. பகளா என்றும், வல்காமுகி என்றும், பகளே என்றும் கூறுவார்கள். பராசக்தியின் பத்து வித்யைகளில் மிகவும் முக்கியமாகக் கருதப்படும் உபாசனை பகளாமுகி உபாசனை.

அமிர்தமயமான சமுத்திரத்தின் மத்தியில் மணிகளாலான மகாமண்டபத்தில், நவரத்தின பீடத்தில் பொன்னாலான சிம்மாசனத்தில், தாமரை மலரின் மீது அமர்ந்திருப்பாள். உருக்கி வார்த்த தங்கம் போன்ற திருமேனியுடையவள். மூன்று கண்கள் உடையவள். தங்க குண்டலங்கள் அணிந்தவள். தலையில் இளம் சந்திரனை சூடிய ஜடாபாரமுடியைக் கொண்டவள். சாந்த முகமும், பயம் காட்டும் முகமும் கொண்டு, வில் போன்று புருவத்தோடு காட்சிக் கொடுப்பவள். ஒரு கையில் கதாயுதம், மற்றொரு கையில் எதிரியின் நாக்கை பிடித்தவளாயும், பாசம், வஜ்ராயுதத்தை மற்ற இரு கைகளில் ஏந்தி வெண்மையான சந்திர பிம்பம் போன்று ஜொலிக்கிறாள்.



ஒருகாலத்தில் கிருதயுகத்தின் தொடக்கத்தில் பிரளயம் ஏற்பட்டது. அப்போது சூறாவளிக் காற்று உண்டாயிற்று. நாலாபக்கமும் சமுத்திரம் சூழ்ந்து பொங்கியது. சூறாவளிக் காற்றும் சமுத்திர ஜலமும் ஒன்றோடு ஒன்று மோதியது. இதனால் சமுத்திரத்தில் யோக நித்திரையில் இருந்த விஷ்ணு பதட்டமடைந்தார். அப்போது மகாருத்ரர் விஷ்ணுவுக்கு பகளாமுகி மந்திரத்தை உபதேசம் செய்தார். அவர் ஜபதபத்தால் திருப்தியடைந்த மகாதிரிபுர சுந்தரி ஜலத்தில் விளையாட வேண்டி ஆனந்தம் கொண்டு சௌராஷ்ட்ர நாட்டிலுள்ள பெரிய மஞ்சள் நீர் நிரம்பிய தடாகத்தில் இறங்கினாள். அப்போது ஸ்ரீ மகாதிரிபுரசுந்தரி ப்ரம்மாஸ்திர ரூபிணியாய் பகளாமுகியாய் ஆவிர்பவித்தாள். இந்த பகளாமுகிதேவி மூவுலகையும் அசையாது ஸ்தம்பனம் செய்யும் பெருஞ்சக்தியுடையவளாய்த் தோன்றினாள். இவள் தோன்றியதும் சூறாவளி காற்றும், சமுத்திர கொந்தளிப்பும் நின்றது. அப்போது உலகில் உள்ளவர்கள், மற்றும் தேவர்கள் மகிழ்ந்தனர். ஸ்தம்பனம் செய்யக்கூடிய வல்லமை பெற்றதால் ஸ்தம்பினி என்ற பெயரும் இந்த பகளாமுகி தேவிக்கு உண்டு.

ஸ்ரீபகளாமுகி தேவி!

பஸ்மாசுரன் சிவபெருமானைக் குறித்து பல வருடங்கள் கோர தவம் நடத்தினான். அதனால் நெகிழ்ந்த சிவபெருமான் "யார் தலையில் நான் கையை வைக்கின்றேனோ அவன் பஸ்மமாக (சாம்பலாக) வேண்டும், அதற்குரிய மந்திரமும் அருள வேண்டும்" என்று விரும்பி வரம் அடைந்தான். சிவபெருமானும் அப்படியே வரமளித்தார். வரம் அடைந்த பஸ்மாசுரன், தான் பெற்ற வரம் பலிக்கின்றதா என்பதை ஆராய விரும்பி சிவபெருமான் தலையிலே கையை வைக்க தீர்மானித்தான்.

ஸர்வ வல்லமை பொருந்திய சிவபெருமான் தான் அருளிய வரம் வீணாகக் கூடாது என்று எண்ணி அவ்விடத்திலிருந்து மறைந்தார். இவ் விவரம் அறிந்த விஷ்ணு மோஹினி வேஷத்தில் வந்து பஸ்மாசுரனை மயக்கி 'யாரைத் தேடுகின்றாய்' எனக் கேட்டார். பஸ்மாசுரன் நடந்ததைக் கூறினான். அப்போது விஷ்ணு,

"பஸ்மாசுரா! மந்திர உபதேசம் பெற்றால் மட்டும் போதாது. அந்த மந்திரத்திற்கு ரிஷி, சந்தஸ், அங்கநியாஸம், கரநியாஸம் செய்தால்தான் பலன் ஏற்படும்" என்று கூறி அம்மந்திரத்திற்காக அங்கநியாஸம் செய் பார்க்கலாம் என்றார். பஸ்மாசுரன் எனக்குத் தெரியும் எனக் கூறி, அங்கன்நியாஸம் செய்யும் போது "சிரஸே ஸ்வாஹா" எனக் கூறி தலையில் கையை வைத்தான். பஸ்மாசுரன் உடனே பஸ்மமானான். சிவபெருமானை பஸ்மாசுரனிடமிருந்து தப்பிக்கச் செய்தது பகளாமுகியின் அருள் திறனேயாகும் என்பது ரகஸ்யமாகும்.

ஸ்வவித்யா ரக்ஷிணி வித்யா ஸ்வமந்த்ர
பலதாயிகா
ஸ்வகீர்த்தி ரக்ஷிணி வித்யா
சத்ருஸம்ஹார காரிகா
பரவித்யா சேதினீச பரமந்த்ர
விதாரிணீ
பரமந்த்ர ப்ரயோகேஷு
ஸதா வித்வம்ஸகாரிணீ
பராநுஷ்டான
ஹாரிணீ பரகீர்த்தி
விநாசினீ.

பகளாமுகி தேவி ஆராதனையானது தன் குலத்தைக் காக்கும். தன் மந்திரத்திற்கு நல்ல பலனைத் தரும். தன் புகழை மங்காமலிருக்கச் செய்யும். விரோதிகளின் விரோதத்தை அழிக்கும். பிறர் ஏவும் ஏவல் மந்திரங்களை திருப்பி அனுப்பும். தீயதைச் செய்யும் சத்ருக்களின் கீர்த்தியை போக்கும். ஸ்ரீபகளாமுகி தேவியின் மந்திரத்தை ஜபிப்பவர்களைக் கண்டு யாவரும் பயம் கொள்வர்.

கைலாயத்தில் அஷ்டதிக் பாலகர்களும், அஷ்ட விநாயகர்களும், அஷ்ட பைரவர்களும், அஷ்டமாதாக்

களும், சிவகணங்களும் புடைசூழ ஸர்வேச்வரனான பரமன் ஜகஜ்ஜனனியான பார்வதியுடன் எழுந்தருளிய ஸமயம் முருகப் பெருமான் எழுந்து வணங்கி வேண்டினார்.

"தந்தையே! அரக்கர்களும், அசுரர்களும் மாயாவிகள் மட்டுமல்லாமல் வில் வித்தையிலும் அஸ்திர சஸ்திர ப்ரயோகங்களிலும் தேர்ச்சியுடையவர்களாயிருப்பதால் அவர்களை ஜெயிப்பது கடினமாயிருக்கிறது. ஆகவே தாங்கள் அருள்கூர்ந்து அவர்களை ஜெயிக்கக்கூடிய சிறந்த அஸ்திரத்தை (மந்திரத்தை) எனக்கு அருளவேண்டும்" என பிரார்த்தித்தார்.

"வேலாயுதத்தால் கிரௌஞ்ச மலையை இரண்டாக பிளந்த முருகா! பிரம்மாஸ்திரம் தவிர மற்ற அஸ்திரங்களால் வெற்றியடைய முடியாது. அந்த பிரம்மாஸ்திரம் என்ற அரிய வித்தையை உனக்கு உபதேசம் செய்கிறேன்" என்று அம்மந்திரத்தை (பகளாமுகி) உபதேசித்தார்.

"மகனைக் கொடுக்கலாம், தலையைக் கொடுக்கலாம், ஆனால் பிரம்மாஸ்திர ஸ்வரூபிணியான ஸ்தம்பினி என்ற பகளாமுகி மந்திரத்தை, யாருக்கும் கொடுத்து விடக் கூடாது" என்று முருகனிடம் பரமேச்வரன் போதித்தார்.

இந்த பகளாமுகி தேவி பூஜையானது எதிரிகளின் பேச்சு சாமர்த்தியம், பொய்யை உண்மையாக்கி ஜால வார்த்தைகளால் வாதாடி ஜெயிக்கும் தன்மையை நிலைகுலையச் செய்யும். வாக்குவாதத்திலும், பெரிய ராஜ சபைகளில் பேசும் போது இந்த பகளாமுகி தேவியின் அருளை துணைகொள்வர். எதிர்த்து வாதாடும் பேர்களின் வாக்கை (பேச்சை) தடுப்பாள். இப்பூஜை செய்தவரைப் பார்த்தாலே போதும். எதிரிகளுக்குப் பேச்சே வராது.

இந்திர ஜாலம், மாயமாலம் செய்து ஏமாற்றும் மனிதர்கள் வேலை பகளாமுகி தேவியின் முன்பு பலிக்காது. பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் அடிக்கடி காவிரி நதி, கங்கை நதியில் மார்பு அளவு நீரில் நின்று இந்த ஜபத்தை நடத்துவார்கள். சென்னை அசோக் நகரில் வசிக்கும் நாராயண அய்யரின் வாழ்வில் பகளாமுகி தேவியின் தயவால் ஒரு சம்பவம் நடந்தது. சிறை தண்டனை அளவுக்குச் செல்லும் நிலை நாராயண அய்யருக்கு வந்தது. விசாரணை செய்யாது நாராயணனுக்கு இந்நிலை ஏற்பட்டு விட்டது. எப்போது என்ன ஆகி விடுமோ என நாராயணன் மனப்பீதியால் கஷ்டப்பட்டார். பகளாமுகி தேவியின் ஜபமே துணையாகக் கொண்டு ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் அவர்களுக்காகப் பிரார்த்தித்தார். செந்தாமரை மலர்களால் ஆராதித்தார். இரண்டு வருடமாக விசாரணை, அவமரியாதை என பாடாய்படுத்திய விதியின் விளையாட்டும், சிறைதண்டனையும் நாராயணனை விட்டு விலகியது. சிறைத் தண்டனை இல்லாமலே போனது. நாராயணனின் மனது பகளாமுகியின் திருவடி மகிமையை எண்ணாமல் இருக்குமா?

கோர்ட் வழக்குகளில் வெற்றி பெற வேண்டுமானாலும் பகளாமுகியின் அனுக்ரஹம் தேவை. வாதாடும் திறமையை அருள்பவள் பகளாமுகி. மதிநுட்பத்தை வளர்த்து

இலுப்பச் சட்டி, தோசைக் கல்லை எத்தனை நன்றாக தேய்த்தாலும் தினம் உபயோகிப்பதால் காதோரங்களிலும் அடியிலும் கருப்பாக பிசுக்கு பிடித்துக் கொள்கிறது. இதைச் சுலபமாக நீக்க ஹார்ட்வேர் கடைகளில் கிடைக்கும். சிலிகான் கார்பைட் பேப்பர் வாங்கி வந்து, இலுப்பச் சட்டி/தோசைக் கல்லை தண்ணீரில் அலம்பி விட்டு இந்தக் காகிதத்தில் ஒரு சிறு துண்டு வெட்டி எடுத்துக் கொண்டு தேய்த்தால் கருப்பெல்லாம் மாயமாக மறைந்து விடும். வருடக்கணக்கில் பிசுக்கு பிடித்திருந்தால் சில தடவைகள் தேய்த்துக் கழுவினால் சுத்தமாகி விடும்.

- உஷா



எப்போதும் ஞாபக சக்தியை அதிகரித்துக் கொண்டேயிருக்கும் தன்மையை தருபவள். மஞ்சள் வஸ்திரம் அணிந்து மஞ்சள் பூக்களால் (சாமந்தி சண்பகப் பூ) அர்ச்சனை செய்வதால் ப்ரீதி அடைபவள். எலுமிச்ச பழ சாதம், பால் பாயஸம் நிவேதனம் செய்தால் மகிழ்ச்சி அடைபவள். பூவன்பழம், ரஸ்தாளி, ஆரஞ்சு இவற்றை ஏற்று திருப்தியடைபவள்.

மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நிவாரணம் காண பகளாதேவி ஆராதனம் கண் கண்ட பலனாகும். வீட்டில் எல்லா பாத்திரங்களையும் கோபம் வந்து தூக்கி உடைப்பது, சாப்பிடும் போது, உணவைத் தட்டி விட்டு எழுந்து போவது, தூங்கிக் கொண்டேயிருப்பது, ஒரு வார்த்தையையே அடிக்கடி சொல்வது, எல்லோரிடமும் சகஜமாய் பழகாமலிருப்பது, தண்ணீர்க் குழாயை திறந்து விட்டு அதிக நேரம் குளித்துக் கொண்டேயிருப்பது, தாழ்வு மனப்பான்மையால் எதிலும் வெறுப்பாக நடந்து கொள்வது என பதினெட்டு வயதான சித்ரா நடந்து கொண்டிருந்தாள். நன்றாகப் படித்து திருமணம் செய்யக்கூடிய வயதில் இப்படியிருக்கிறாளே என சித்ராவின் பெற்றோர்கள் வருத்தப்பட்டனர். சென்னை, திருவல்லிக்கேணி ஹனுமந்தராயன் கோயில் தெருவில் வாழ்ந்து வரும் ஸ்ரீபுவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகளிடமே இதற்குப் பரிகாரம் காண சித்ராவை அழைத்து வந்தனர். அவர் ஸ்ரீபரத்வாஜ ஆச்ரமத்தில் அஷ்டமி தினத்தில் பகளாமுகி தேவியை கும்பத்தில் ஆவாஹனம் செய்து ஹோமத்தையும் நடத்தினார்கள்.

வெட்டிவேர், வெண்தாமரை, வெண்கடுகு, குங்குலியம் இவற்றை பகளாமுகி தேவியின் மூலமந்திரமான, ஓம் ஹ்ரீம் பகளாமுகி ஸர்வதுஷ்டானாம் வாசம் முகம் பதம் ஸ்தம்பய, ஜிஹ்வாம் கீலய புத்திம் விநாசய ஹ்ரீம் ஓம் ஸ்வாஹா" என்று ஆயிரத்தெட்டு முறை ஆவர்த்தியாக ஹோமம் நடத்தினார்கள். அந்த ஹோம சாம்பலே மருந்தாக சித்ராவுக்கு ஸ்ரீ ஸ்வாமிகள் கொடுத்தார்கள். சித்ரா, மனத்தெளிவு பெற்று இன்று சிட்டாக பறந்து நல்லவண்ணம் இருக்கிறாள். வரும் ஆவணி மாதம் திருமணமும் நிச்சயிக்கப்பட்டுள்ளது. பகளாமுகியின் மூலமந்திரத்தைத் தகுந்த குருவிடம் உபதேசம் பெற்று வாழ்வில் உயர்ந்தவர்கள் அநேகம் பேர் உள்ளார்கள். பகளாமுகி ஆராதனை உன்னதநிலைக்குக் கொண்டு செல்லும். தீயன யாவையும் அழிக்கும். பகளாமுகிதேவி பலர் குடும்பங்களில் இன்று குலதீபமாக இருக்கிறாள். அவர்களின் குடும்பத்தில் எப்போதும் அருள்பிரகாசத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டே நிலையாக தங்குகிறாள்.

— ஸ்ரீ பரத்வாஜ சுவாமிகள்.

பெண்களும் நிறங்களும்

பெண்களே — உங்களுக்குப் பிடித்த நிறமென்ன?

மஞ்சளா, பச்சையா, சிகப்பா, நீலமா, கறுப்பா அல்லது வெள்ளையா?

எந்த நிறம்?

உங்களுக்குப் பிடிக்கும் நிறத்தைக் கொண்டு உங்களது குணாதிசயங்களைச் சொல்லி விடலாம் என்கிறார்கள் மனோதத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

காதலிக்கும் ஆண்கள் — கல்யாணம் செய்து கொண்ட ஆண்கள் — கல்யாணம் செய்து கொண்டு பிரம்மச்சாரிகளாக இருக்கும் ஆண்கள் — ஆக எல்லோருக்கும் இந்தக் கட்டுரை உதவும்.

மஞ்சள் —

நீங்கள் ஒரு கற்பனை வாதி. கனவு உலகத்தில் சஞ்சரிப்பவர். விளையாட்டுக் குணம் உங்கள் வாழ்க்கையில் அதிகமாக இடம்பெறும். உங்களைச் சுலபமாக வளைத்துப் போட்டு விடலாம். ஆண்கள் உங்களது குறைகளை மறந்து உங்களது உற்சாகமான பேச்சுக்களைப் பாராட்டுவார்கள். செய்யும் காரியங்களை சுத்தமாக சரியாகச் செய்ய வேண்டும் என்ற ஆர்வம் உள்ளவர் நீங்கள். அதது குறிப்பிட்ட இடத்தில்தான் இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புபவர் நீங்கள். மற்றவர் வீட்டில் அப்படி இல்லாததைப் பார்க்கும்போது உங்களுக்கு எரிச்சல் வரலாம். காதல், செக்ஸ் போன்ற விஷயங்களில் அதிக நாட்டம் இல்லாமல் குடும்பம், குழந்தைகள் என்பவற்றில் அதிக நாட்டம் உங்களுக்கு உண்டு. சேமிப்பில் அதிக ஈடுபாடு உண்டு. அதனால் பணக் கஷ்டங்கள் உங்களுக்குக் குறைவு.

பச்சை :

நீங்கள் ஒரு யதார்த்தவாதி. உங்களை நம்பலாம். உங்கள் கணவருக்கு உண்மையாக நடந்து கொள்வீர்கள். நல்ல நண்பர். உங்களைப் பார்ப்பவர்களுக்கு நீங்கள் ஒரு 'கெடுபிடி' ஆளாகத் தெரியும். முகத்தில் புன்னகை அப்படி ஒன்றும் அதிகம் காணாது. நீங்களே உங்களைப் பற்றி ஒரு மாதிரியாகத்தான் - இதயத்தில் ஈரமில்லாதவரைப் போலத்தான் நினைத்துக் கொள்வீர்கள். உங்களது இதயத்தில் நிறைய கருணை உண்டு. அது வெளியே - முகத்தில் தெரிவதில்லை. அதிக ஆர்ப்பாட்டம் இல்லாத வாழ்க்கை உங்களுக்குப் பிடிக்கும். பெரிய சாதனைகள் புரிவதில் உங்களுக்கு அவ்வளவு ஆர்வம் இல்லை. தனிமையாக இருப்பது உங்களுக்கு

'போர்' அடிக்காது. அதே சமயத்தில் மற்றவர்களோடு சேர்ந்து பழகுவதிலும் உங்களுக்கு விருப்பம் உண்டு. மற்றவர்களது குறைகளை சில சமயங்களில் சுட்டிக்காட்ட விரும்புவீர்கள். நீங்கள் வேலையில் இருந்தால் உங்களுக்கு அங்கே நல்ல மதிப்பு உண்டு. நீங்கள் உயர நினைத்தால் இன்னும் உயரலாம். ஆனால் அதற்குத் தடையாக இருப்பது உயருவதில் உங்களுக்கு ஆர்வம் இல்லாததே.

சிகப்பு :

சிகப்பு நிறம் –

மாபெரும் வெற்றி பெற்றவர்களின் நிறம்.

தலைவர்கள் விரும்பும் நிறம்.

உங்களுக்குத் தலைமைப் பதவியை அடைய வேண்டும், தலைவியாக இருக்க வேண்டும் என்பதில் அதிக ஆர்வம் உண்டு.

தீர்மானம் எடுப்பதில் வல்லவர். அதிலும் நொடியில் தீர்மானம் எடுக்கும் தைரியம் படைத்தவர்.

உங்களது இதயத்தில் கருணை இருந்தாலும் உங்களுக்கு அதிகாரம் கிடைத்தால் அது உங்களை ஆட்டிப் படைக்கும். உங்களுக்கு இதயம் உண்டா? என்று பலரும் கேட்பார்கள்.

இந்த நிறம் பலருக்கும் உங்களிடம் வெறுப்பைத் தரும்.

தோல்விகளைத் தாங்கும் மனம் இல்லை உங்களுக்கு.

நீங்கள்தான் சிறந்தவர். உங்களை விட்டால் வேறு யாரும் இல்லை. நீங்கள் செய்யும் காரியத்தை உங்களைத் தவிர வேறு யாராலும் செய்ய முடியாது என்கிற அபிப்பிராயம் உள்ளவர்.

அதனால் –

அதிகத் தலைக்கனம் உண்டு உங்களுக்கு.

இருந்தாலும் மற்றவர்கள் செய்யும் தவறுகளை மன்னிக்கும் தன்மை உடையவர் நீங்கள்.

குடும்பம் உங்களுக்கு முக்கியம்.

நீலம் :

உங்களது குறைகளை, துக்கங்களை நீங்கள் வெளியே சொல்லிக் கொள்ள விரும்ப மாட்டீர்கள்.

அதனால் உங்களைப் பார்த்து யாரும் பரிதாபப்பட மாட்டார்கள். உங்களது துக்கங்கள் உங்கள் மனதை வாட்டிக் கொண்டிருக்கும். உங்களுக்கு ஆதரவாகப் பேச ஒருத்தரும் இருக்க மாட்டார்கள். கவிதைகள் எழுத ஆர்வம் உண்டு உங்களுக்கு. உங்களது தொழிலில் உங்களுக்கு மதிப்பும் மரியாதையும் கிடைக்கும்.

கறுப்பு :

நீங்கள் ஒரு அபூர்வமான மனுஷி. நீங்கள் எப்படிப்பட்டவர் என்று யாராலும் உங்களை மதிப்பிட முடியாது. நீங்கள் மற்றவர்களைப் பற்றி விரைவாகத் தெரிந்து கொள்வீர்கள் – புரிந்து கொள்வீர்கள்.

உங்களது முகத்தில் அவ்வளவாக சிரிப்பு வராது.

உலகில் உள்ள மொத்த கவலைகளும் உங்களது முகத்தில் இருக்கும்.

வாழ்க்கையின் அர்த்தமென்ன? என்று அடிக்கடி ஆராய்ந்து கொண்டிருப்பீர்கள்.

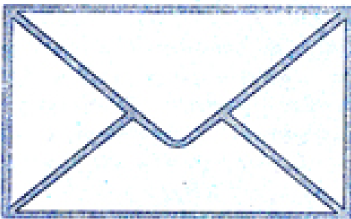
உங்களது உணர்ச்சிகளை பல சந்தர்ப்பங்களிலும் கட்டிப் போட்டு அடக்கி வைக்கத்தான் நினைக்கிறீர்கள். ஆனால் அது முடிவதில்லை.

"ஏன் இப்படி அதிக உணர்ச்சிவசப்படுகிறோம்... இது தேவையா?" என்று அடிக்கடி நீங்களே உங்களைக் கேட்டுக் கொள்வீர்கள். குறை தெரியும்.

ஆனால் அதைப் போக்கிக் கொள்ள உங்களால் இயலாது.

உங்களது உணர்ச்சிகரமான – கோபமான பேச்சால் – பாதிக்கப்படாமல் உங்களது கோபத்தின் பின்னால் இருக்கும் காரணங்களைப் புரிந்து கொண்டு உங்களைத் தவறாக நினைக்காதவர் மாத்திரமே உங்களை அதிகமாக நேசிக்க முடியும். அப்படிப்பட்டவரைக் காண்பது அரிது.

நீங்கள் ஏன் இந்த நிறத்தை விரும்புகிறீர்



கடிதம் எழுதி கவரை ஒட்டிய பிறகு ஒரு முக்கிய விஷயம் எழுத விட்டுப் போனது தெரிகிறது. வேறு கவர் எழுதாமல் இந்தக் கவரையே சேதமில்லாமல் பிரிக்க வேண்டுமானால் குக்கரில் புஸ் என ஆவி வரும்போது ஒரு கிடுக்கியினால் கவரின் ஒட்டிய பாகங்களில் ஆவிபடும்படி ஒரு நிமிடம் பிடித்தால் சிரமமில்லாமல் கவரை, சேதமில்லாது பிரித்து விடலாம்.

– சித்ரா – சூர்யா

இலவசம் பிரஷ்

புதிய வண்ணமிகு
வடிவத்தில்

சூப்பர்

ஏ-ஒன்

கிளீனிங் பவுடர்

- பாத்திரங்கள் பளபளக்க!
- கண்ணாடி, பீங்கானும் மினுமினுக்க!!





½ கிலோ & 1 கிலோ பாக்கெட்
வாங்குபவர்களுக்கு
பாத்திரம் துலக்கும் பிரஷ்
இலவசம்.

ADWAVE/SGS/6510

For Trade Enquiries contact:

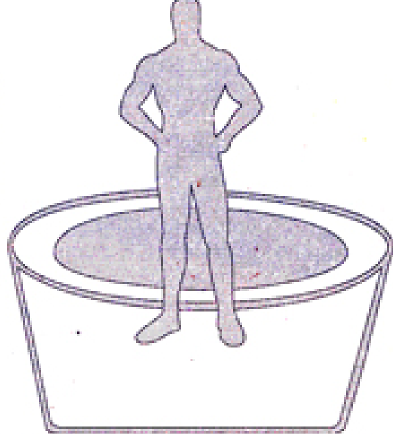
Mfrs. **Sekar Products Pvt. Ltd.**

Administrative Office: 155, Purasawalkam High Road, Kellys, Chennai-10.

Ph.: 642 3315, 642 3325. Fax: 6428586.

காலை + இரவு இரு வேளை சற்று சூடான நீரில் கால் பாதம் முழுவதும் மூழ்குவது போல் (டப்பில் நீர் விட்டு) தினசரி 10 நிமிடம் நின்று பாருங்கள். கால் வலியா? போயே போச்சே என்பீர்கள். நீரில் நிற்கும் பொழுதே தசைகள், நரம்புகளின் விரியும் உணர்வுகள் நன்கு தெரியும். அதோடு கால் வலி அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு உடனே பலன் தெரியும்.

- பாலா இராஜேந்திரன்



கள்?

உங்களது வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட சோகமான நிகழ்ச்சியா? மனதில் இருக்கும் சொல்ல முடியாத வேதனைகளா?

அல்லது உங்களது முகமூடிக்குள் வேறொரு மனுஷி இருக்கிறாரா?

வெள்ளை :

பொறுமையில் நீங்கள் நீங்கள்தான்... அவசரப்படாமல் நிதானமாக முடிவு எடுப்பவர். மனதில் தோன்றுவதை அப்படியே சொல்லக்கூடிய தைரியம் உள்ளவர். இந்தக் காரணத்தில் உங்களுக்கே உங்களை சில சமயங்களில் பிடிக்காது. இந்தக் குணத்தை உங்களால் மாற்றிக் கொள்ளவும் முடிவதில்லை. வாழ்க்கையின் எந்த மட்டத்தில் இருந்தாலும் சாதாரண வாழ்க்கையை விரும்புபவர். இதனால் உங்களை பலருக்கும் பிடிக்கும். சமுதாயத்திற்காக உங்களால் இயன்ற - சில சமயங்களில் உங்களால் இயலாத - உதவியைக் கூடச் செய்ய விரும்புவீர்கள். பெரிய இட்டங்கள் போட்டால் உங்களால் செயல்படுத்த முடிவதில்லை. உங்களைப் பலரும் புரிந்து கொள்வதில்லை என்பதுதான் உங்களுடைய பெரிய மனக்குறை. வார்த்தைகளில் கொஞ்சம் நாசுக்கு இருந்தால் இன்னும் நிறைய பேர் உங்களை விரும்புவார்கள். மற்றவர்களது பேச்சையும் காது கொடுத்துக் கேட்க கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

இந்த நிறங்கள் எல்லாம் ஆதார நிறங்கள்.

மற்ற நிறங்கள் எல்லாம் -

இதில் எதாவது இரண்டு நிறத்தைக் கலந்தால் கிடைக்கும் கலப்படமான நிறம்.

உதாரணமாக -

ரோஸ் நிறம்.

சிகப்பையும், வெள்ளையையும் கலந்தால் கிடைக்கும் நிறம். உங்களது குணாதிசயங்களும் இரண்டு நிறத்திற்குரிய குணாதிசயங்களுடன் இருக்கும்.

வயலட் கலர் பிடிக்குமா?

உங்களுக்கு பக்தி, மதசம்பந்தமான விஷயங்களில் ஈடுபாடு அதிகம். அதிகமாகக் கோவிலுக்குப் போவீர்கள். வீட்டில் பூஜை அதிக நேரம் செய்வீர்கள். ஸ்தோத்திரப் பாடல்களைப் பாடி, படித்து வீட்டில் அர்ச்சனை செய்வீர்கள். உங்களிடம் ஒரு தனித்தன்மை இருக்கும்.

வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும் என்கிற ஆர்வம் எப்போதும் உங்களிடம் உண்டு.

பிரௌன் கலர் பிடிக்குமா?

மற்றவர்கள் உங்களைப் பற்றி நினைப்பது போல நீங்கள் அவ்வளவு சாதாரணமானவர் அல்ல.

உங்களுக்கு அவர்களிடம் இல்லாத ஃப்ளஸ் பாயிண்டுகள் நிறைய உண்டு.

ஆரஞ்சு கலர் பிடிக்குமா?

சுறுசுறுப்பு உங்களிடம் எப்போதும் இருக்கும்.

இன்னும் வேண்டும்... இன்னும் வேண்டும் என்கிற மனப்பான்மை உங்களிடம் உண்டு.

நீங்கள் எந்தவிதத்தில் இந்த நிறத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தீர்கள்? உங்களது அலமாரியில் உள்ள புடவைகளின் நிறங்களைக் கண்டா? அல்லது இயற்கையின் நிறங்களைக் கண்டா?

எப்படி இருந்தாலும் நீங்கள் நீங்கள்தான். என்னதான் நிறத்தின் குணங்களுக்கு ஏற்ப மாறாமல் இருக்க முயற்சித்தாலும் உங்களால் தொடர்ந்து தாக்குப்பிடிக்க முடியாது. உங்களுக்குப் பிடித்த நிறங்களோ அதற்குரிய குணாதிசயங்களோ உங்களுடனே தொடர்ந்து இருக்கும்!

— கமலநாதன்

புதிய லாக்மே ஐலைனர்.

இப்போது கண்களுக்கு நொடியிலேயே வழங்கிடும் மனங்கவரும் எழில்மயம்.

மண் உலகு, விண் உலகு இவை இரண்டின் அழகு முழுவதும் இக்கண்களில் பிரதிபலிக்கின்றன. இது லாக்மே ஐலைனர் வழங்கும் ஒரு வரப்பிரசாதமாகும்.

தீட்டுவது எளிது



1) கண்களை மூடியவாறு, உங்கள் கண்ணிமையின் நடுவிலிருந்து, கடைசி வரை லைனரை இதமாய்த் தீட்டவும். இக்கோடு பரவாது தெளிவான, மென்மையை வழங்கிடும்.



2) இப்போது லைனரை முனையிலிருந்து நடு பாகம் வரை தீட்டவும். லைனர் கருமையாகவும், சரியான தாகவும் நீடித்தும் விளங்கும். இம்மனங்கவரும் எல்லைக் கோடு மீது தெளிவான, மென்மையை வழங்கிடும்.

LAKMÉ



புதிய
மேம்படுத்தப்பட்
ஃபார்முலேஷன்

Ambience/LU/17 T

இதுபோல் நம்
ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு
லட்சியம் இருக்கும்...
இருக்கவேண்டும்.

வக்கீலாக... டாக்டராக...
வங்கி அதிகாரியாக...
இப்படி எத்தனையோ
கனவுகள்... குறிக்கோள்கள்.

இளம் வயதில்
நம் உழைப்புதான் வெற்றிக்கு
அடிப்படை. மாறாக,
சபலத்திற்கு இடம்
கொடுத்தால்...
வாழ்நாளெல்லாம்
அவலம்தான் மிஞ்சும்.

சாதனை படைக்க வேண்டிய
வயதில் சபலம் எதற்கு ?

நான் இஞ்சினியர் ஆகணும் அதுவே என் குறிக்கோள்



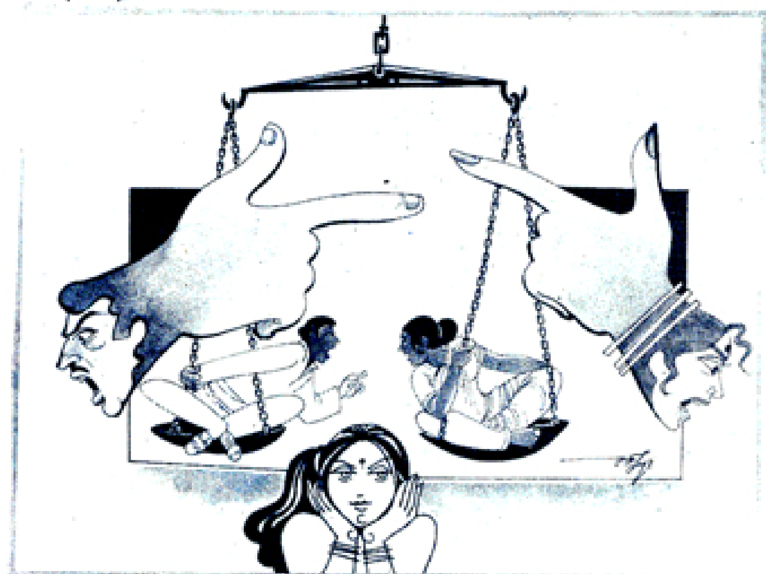


தமிழ்நாடு எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு சங்கம்
417, பாந்தியன் ரோடு, சென்னை - 600 008.
போன் : 8255467, 8255261, 8254917
ஹாட் லைன் : 8256882, 8256864.

மகளின் கைதட்டல்

அந்தப் போர்
நா வாளேந்தி
அரங்கேற்றப்பட்டது.
மாறுதல்களற்ற
நாட்களின்
தவறாத வருகை
வாழ்வின் வறுமையை
போர்க்கள
மேடையாக்கியது.

முதுமை பயம்
இன்னும் முடியாத
கடமைகள்.
பிறர் சொற்கள் நடுவே
ஏளன எச்சங்கள்
இருப்பதாய் பிரமை
அவரைப் புரியாத



மனைவியும் மக்களுமாம்.
'கோடி' வார்த்தைகளைக்
கொட்டி விட்டு
அவரால் ஆற்ற முடிந்த
ஒரே செயல் —
பல நாட்கள்
ஏற்கெனவே அவர்
செய்ததே —

சட்டையை அணிந்தார்
காலணி மாட்டினார்
வெளியே நடந்தார்
தவறில்லை.
மனிதனுக்கு
மாற்றம் தேவை.

பிறிதொரு நாள்
அதே யுத்தம்
இம்முறை
நியாயக் காற்று
அவள் பக்கம்
அதிகமாக வீசியது
ஆக,
அதிகமாகக் கத்தினாள்.
கடந்த காலத் தவறுகள்
மீண்டும்
துலாக்கோல் ஏறின
ஒன்றிய
சந்தோஷங்களும்
வாதக் கல்லில் மீண்டும்
உரைத்துப் பார்க்கப்பட்டன.
இறுதியில்
அவர் எழுந்தார்
சட்டையை எடுக்க.

"இல்லை...
நான் சிறிது நேரம்
வெளியே செல்ல வேண்டும்" —
கூறிய மனைவி
கொடியிலிருந்து
சேலை பறித்தாள்
மாற்றினாள்
புறப்பட்டாள், காலணியுடன்;
சிறிது நேர
மாறுதல் தேடி.

கைத்தட்டல் வந்தது
மகளிடமிருந்து.

- ஜோசப் குமார்



குழந்தையின் ஆற்றலை அதிகரிப்பது

குழந்தை குடும்பத்தின் மிகப் பெரிய சொத்து. இருந்தாலும், நல்ல கல்வி அறிவு கொண்ட குடும்பங்களில் கூட, விஞ்ஞானரீதியாகக் குழந்தை மீது சரியான கவனம் செலுத்தப்படுவதில்லை. குழந்தையின் முதல் சில ஆண்டுகளில், குழந்தைக்கு இருக்கும் ஆற்றல்கள் பற்றி நமக்கு ஒன்றுமே தெரிவதில்லை. குழந்தை நல்ல முறையில் வளர்ந்து புத்திசாலித்தனத்துடன் விளங்குவதற்கு ஈடுஇணை வேறு ஏதுமில்லை. குழந்தையைச் சரியான முறையில் பேணி வளர்ப்பதற்கான உத்திகளைப் (Child Engineering Techniques) பற்றிப் பல ஆய்வுகள் நடத்தப் பெற்று, இந்த உத்திகள், பெற்றோருக்கு எப்போதும் கிடைக்கக்கூடிய தயார் நிலையில் உள்ளன. இருப்பினும், நம்மில் எத்தனை பேர் இந்த உத்திகளைப் பின்பற்றுகிறோம் என்பது மிகப் பெரிய கேள்விக்குறி.

குழந்தை வளர்ப்பு உத்திகளைப் பற்றிக் கவனம் செலுத்தாமல் இருப்பது, ஒரு தனிநபரின் குடும்பத்தை மட்டுமல்ல, ஒரு தேசத்திற்கே தீங்கு விளைவிக்கிறது. ஒவ்வொரு குழந்தையும், பிறக்கும் போது, நல்ல திறமையுள்ளதாக வளர ஏதுவான முறையில்தாம் பிறக்கின்றன. பிரசவக் கோளாறினால் மூளை பாதிக்கப்பட்டாலொழிய, எந்தக் குழந்தையும் மந்த புத்தி உடையதாக இருப்பதில்லை. பெற்றோராகிய நாம், குழந்தையின் சரியான வளர்ச்சியைத் தடைசெய்யும் வகையில் நடந்து கொள்கிறோம், நாமே அவர்களைப் புத்திகெட்டவர்களாக ஆக்குகிறோம். குழந்தைகளுக்கே உரித்தான ஆக்கபூர்வமான சக்தியை நாம் வளர முடியாமல் செய்து விடுகிறோம். அவர்களை, சமுதாயத்திற்குப் பயனற்றவர்களாகச் செய்து விடுகிறோம்.



குழந்தையைப் பொறுத்தவரையில், குழந்தையின் ஆரம்ப வளர்ச்சி நிலையில், குழந்தைக்கு சகலமும் பெற்றோர் தாம். வாழ்க்கையின் பல கோணங்களையும், அடிப்படையிலிருந்து, குழந்தை அறிந்து கொள்ளுமாறு வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டியது பெற்றோரின் கடமை. பொதுவாக, குழந்தைக்கு ஆறு வயதாகும் வரை, குழந்தையை அறிவு வளர்ச்சிக்கான நடவடிக்கைகளிலிருந்து ஒதுங்கியே இருக்கச் செய்ய வேண்டும் என்ற ஒரு கருத்து பல வீடுகளில் உள்ளது. இது முற்றிலும் தவறான கருத்தாகும். இந்த வயதிலேதான் குழந்தையின் மனத்தின் பல பரிமாணங்கள் உண்டாகின்றன. நடைமுறையாக, குழந்தைகளை, பல அனுபவங்களில் பங்கு பெறச் செய்யாமல், விஷயங்களை மட்டும் கிரஹித்துக் கொள்ளச் செய்து கற்பிக்கிறோம்.



இது தவறான முறையாகும். வீட்டிலுள்ள சூழ்நிலை குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு மிக அடிப்படையான, அவசியமான, முக்கியமான ஒன்று என்பதை நாம் எப்போதும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைக்கு இயற்கையாகவே இருக்கும் திறமைகள், வீட்டுச் சூழ்நிலை சரியாக இல்லையென்றால் நசித்துப் போய்விடும்.

1983-ம் ஆண்டில் டாக்டர் ரோஜர் ஸ்பெரி, "மனித மனம் விஷயங்களை/செய்திகளை எவ்வாறு முறைப்படுத்துகிறது" (Processing) என்ற வரலாற்றுப் புகழ் மிக்க தன் ஆராய்ச்சிக்காக நோபல் பரிசு பெற்றார். மனித மனம் எத்தனை அற்புதமானது என்பதை விளக்குவதில் இந்த ஆராய்ச்சி ஒரு மிக முக்கிய மைல் கல்லாகும். இந்த ஆராய்ச்சி, இயற்கையாகவே

ஆற்றல்கள் மிகுந்த ஒரு மனிதனை மேலும் ஆற்றலுடையவனாகச் செய்வது எப்படி என்பது குறித்து நடத்தப்பட்டது. நாம், நம் மனத்திற்கு எத்தனை வேலைகளைக் கொடுக்கிறோமோ, அதற்குத் தகுந்தாற்போல மனம் விரிவடைகிறது. அதிக அளவு பொருள்களைப் போடப் போட பெரிய தாகும் ஒரே பாத்திரம் மனித மனம்தான். மனித வரலாற்றில், யாருமே, தனது மூளை யின் ஆற்றல்கள் முழுவதையும் பயன்படுத்திக் கொண்டதாக, செய்தி இல்லை. குழந்தையின் மனம், இலாஸ்டிக் போன்று எளிதாகப் பண்படுத்தப்படக்கூடியது. டாக்டர்



க்ளென்டாமன் என்பவர், மூளை பாதிக்கப் பட்ட ஆயிரக்கணக்கான குழந்தைகளை, வாழ்க்கையில் வெற்றிநடை போடச் செய்துள் ளார். ச்ரியான குழந்தை வளர்ப்புக்கான உத்திகளைப் பின்பற்றியதால் வெற்றி ஏற்பட் டதாகப் பல எடுத்துக்காட்டுகள் உள்ளன. அதில் ஒன்று இதோ. ஆரான் ஸ்டெர்ன் என் பவருக்கு 1952-ம் ஆண்டில் பெண் குழந்தை பிறந்தது. அதற்கு ஈடித் என்ற பெயர் சூட்டப் பட்டது. தன்னுடைய மகளை ஒரு மேதை யாக்க வேண்டும் என்று தீர்மானித்த ஆரான் அதில் வெற்றியும் பெற்றார். தன்னுடைய முதல் வயதில் ஈடித் பேச ஆரம்பித்தாள். இரண்டாம் வயதில் படிக்க ஆரம்பித்தாள்.



மூன்றாம் வயதில் என்சைக் ளோபீடியா பிரிட்டானிகா முழுவதையும் படித்தாள். பதி னைந்தாம் வயதிலே, அமெரிக்காவில் மிச்சிகன் சர்வகலா சாலையில் கணக் குப் பாடம் போதிக்க ஆரம்பித்தாள்.

எனவே பெற்றோர், சரியான முறையில் முயற்சித்தால், தங்கள் குழந்தைக்கு இயற்கை யாகவே இருக்கும் ஆற்றலை பேராற்றலாக மாற்ற முடியும்.

இயற்கையிலேயே, ஒவ்வொரு குழந் தைக்கும் பிரச்னை களைத் தீர்க்கக்கூடிய திறமை இருக்கிறது. இந் தத் திறமையைச் சரிவரப் பயன்படுத்தாமையே குழந்தையின் தோல்விக் குக் காரணம். ஒரு குறிப்

எப்படி?

• இச் சிறப்புக் கட்டுரைக்குப் பொருத்தமாக இருக்கும் இக் குழந்தை சிறுமி. வினோதினி கும்பகோணம் லயன்ஸ் கிளப் நடத்திய விழாவில் மாறுவேடப் போட்டியில் வந்து அசத்திய வள். தன்னுடைய மழலைக் குரலில் விவேகானந்தரின் எழுச்சிமிகு பேச்சினை ஐந்து நிமிடம் அற்புதமாகப் பேசினாள். இவள்... யு.கே.ஜி. படிக்கும் சிறுமி!

படம் : ஜி. சுரேஷ்

பிட்ட விஷயத்தை (அ) பொருளைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாமையினாலேயே தோல்வி ஏற்படுகிறது. மேலும், ஒரு குழந்தை குழப்ப மடையும்போதோ/சலிப்படையும்போதோ/ பீதியடையும்போதோ, தோல்வி அடைகிறது. புரிந்து கொள்வதற்கும், கற்றுக் கொள்வதற்கும், படைப்பதற்கும் தேவை யான திறமையைக் கொண் டுள்ள ஒரு குழந்தை தோல்வி அடைவதற்கு



மேலே கூறப்பட்டவையே அடிப்படையான காரணங்களாகும்.

ஒரு துப்பறியும் நிபுணர்/ஒரு நீதிபதி/ஒரு மருத்துவர் ஆகியோர், ஒரு குறிப்பிட்ட பிரச்னையைத் தீர்ப்பதற்காக சில கடினமான வேலைகளைச் செய்ய வேண்டியிருக்கிறதைப் போலவே, குழந்தையும், ஒரு பிரச்னையைத் தீர்ப்பதற்காகக் கடினமான சில வேலைகளைச் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. உண்மையில், ஒரு குழந்தை, தான் பிறந்த நொடியிலிருந்து, தன் தாயை, முதலில் அவள் குரலினாலும், பின்பு அவள் முகத்தாலும் அடையாளம் கண்டுகொண்டு பிறகு அவளின் மார்புக் காம்பைக் கண்டுபிடித்து பால் குடிப்பது போன்ற கடினமான பல வேலைகளைச் செய்கிறது. எனவே பிரச்னையைத் தீர்ப்பது ஒரு குழந்தையின் இயற்கையான திறமை. இந்த வரிகளால் நீங்கள் ஆச்சரியப்படக்கூடாது.

ஒரு குழந்தை சில வேலைகளைச் செய்ய முடியாமலும், பிரச்னைகளைத் தீர்க்க முடியாமலும், தோல்வியடையுமானால், அத் தோல்விக்கு ஒரே ஒரு காரணம் மட்டுமே இருக்க முடியும். அதாவது, அக் குழந்தையைச் சுற்றிலுமுள்ள பெரியோர்கள், குழந்தைக்கு பிரச்னைகளைத் தீர்க்கும் வகையில் வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கத் தவறி விட்டார்கள் என்பதும், இந்த வாய்ப்புக்களைக் கொடுக்கத் தவறியதன் மூலம், பிரச்னைகளைத் தீர்க்கும் உத்திகளை குழந்தைகள் தங்கள் பள்ளிப் பருவத்திற்கு முந்திய ஆண்டுகளில் (Pre School years) வளர்த்துக் கொள்ளும் வாய்ப்புக்களை இழக்கச் செய்து விட்டார்கள் என்பதும்தான் இந்த ஒரே காரணம்.

ஒரு குழந்தை புத்திசாலியாக இல்லாததால்தான் தோற்கிறது (அ) ஒரு குறிப்பிட்ட செயலைச் செய்வதில் தவறி விடுகிறது என்று கூறுபவர்கள், பூமியிலேயே மிகப் பெரிய பொய்யைக் கூறுகிறார்கள். இந்தப் பொய்யை நம்ப வேண்டாம்.

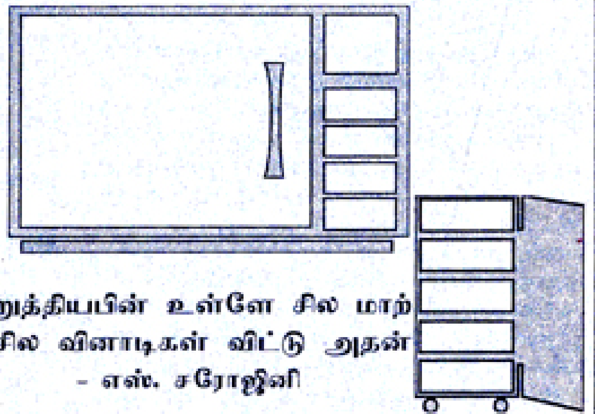
பிறந்த குழந்தை என்னென்ன செய்ய முடியுமென்று ஆராய்ச்சி முடிவில் அறியப் பட்டுள்ள கீழே காணும் கருத்துக்களைப் படிக்கும் போது நீங்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைவீர்கள்.

எடுத்துக்காட்டு 1 : பிறந்து 20 நாட்களான, ஒரு குழந்தை படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டிருக்கிறது. அங்கு ஒரு பெரியவர் நின்று கொண்டிருக்கிறார். இவர், தன் நாக்கை, வெளியில் நீட்டி பிறகு உள்ளுக்கிழுத்து - இப்படி பலமுறை செய்கிறார். இந்தச் செயலை, அக்குழந்தை கவனிக்கிறது. குழந்தையும், இதே செயலைச் செய்யத் தொடங்குகிறது.

எடுத்துக்காட்டு 2 : ஆறு வாரங்களே ஆன குழந்தையின் தலையணையில், குழந்தையின் தலைக்கு இடது பக்கத்தில ஒரு மிகச் சிறிய விளக்கின் ஸ்விட்ச் பொருத்தப்பட்டது. எதேச்சையாக குழந்தை தன் தலையை இடதுபக்கம் திருப்பும்போது, மிகவும் இரம்மியமான ஒரு விளக்கு எரியத் துவங்குகிறது. தான் தலையை இப்படித் திருப்பும் போது விளக்கு எரிவதைக் கண்டுபிடிக்கும் குழந்தை, இடதுபக்கம் தலையைத் திருப்புவதைத் தொடர்ந்து செய்து, அந்த இரம்மியமான விளக்கை எரியச் செய்து ஆனந்திக்கிறது. பிறகு இந்த ஸ்விட்ச் குழந்தையின் தலைக்கு வலதுபக்கம் மாற்றப்படுகிறது. குழந்தை தொடர்ந்து இடப்பக்கம் சாய்கிறது. விளக்கு எரிவதில்லை. எனவே குழந்தை இடப்பக்கம் திரும்புவதை நிறுத்தி விடுகிறது. இப்போது யதேச்சையாக குழந்தை வலப் பக்கம் திரும்புகிறது. ஸ்விட்ச் இப்போது வலப் பக்கத்திற்கு மாற்றப்பட்டு விட்டதால், விளக்கு எரிகிறது. தொடர்ந்து இந்த எரியும் விளக்கைப் பார்த்து ஆனந்திக்க, வலது பக்கம் திரும்புகிறது. இது ஒரு புதுமையாக இருப்பதால், குழந்தை தன் செய்கையைத் தொடர்

டீ.வி., ஃப்ரிட்ஜ், ட்யூப் லைட் போன்ற சாதனங்களின் ஸ்விட்ச்களை அணைத்தவுடனேயே (மனம் மாறி) மீண்டும் போடாதீர்கள். ஃப்ரிட்ஜில் 'கம்ப்ரசரும்', டீ.வி.யில் பிக்சர் டியூபும், டியூப் லைட்டில் 'பாலஸ்டு'ம் இதனால் பாதிக்கப்பட்டு விரைவில் பழுதாகும். நிறுத்தியபின் உள்ளே சில மாற்றங்கள் துவங்கி பூர்த்தியாக சில வினாடிகள் விட்டு அதன் பிறகு மீண்டும் போடலாம்.

- எஸ். சரோஜினி



துக்கத்தை எப்படித் தைரியத்துடன் தாங்குவது என்பதை அறிந்தவனைப் போல உலகில் வேறு எவரும் மதிக்கப் பெறுவதில்லை.
— ஸெனீகா
தகவல் : வி. பரமசிவம்

கிறது. இந்தப் புதுமையில் சுவாரசியம் விட்டுப் போகும் போது தன் செய்கையையும் நிறுத்தி விடுகிறது.

எடுத்துக்காட்டு 3 : ஆறு வாரங்கள் ஆகிய குழந்தை படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டிருக்கிறது. குழந்தையின் கையிலிருந்து சுமார் ஆறு அங்குல தூரத்திற்கு அப்பால் ஒரு மிகச் சிறிய பலூன் கட்டப்படுகிறது. கொஞ்ச நேரத்திற்குப் பிறகு குழந்தை தன் உடம்பை கொஞ்சங் கொஞ்சமாகத் தள்ளிக் கொண்டு பலூனுக்கருகில் வருகிறது. குழந்தையின் விரல்கள் பலூனைத் தொடுகின்றன.

குழந்தை தொடுகிறது, ருசி பார்க்கிறது, வாசனை கண்டுபிடிக்கிறது. ஒரு பொருளைத் தூக்கி எறிந்தால் என்ன ஆகுமென்று தெரிந்து கொள்வதற்காகப் பொருளைத் தூக்கி எறிகிறது. உண்மையில், ஒரு குழந்தை பிறக்கும் போது, நல்ல புத்திசாலித்தனத்துடன்தான் பிறக்கிறது. எந்தக் குழந்தையும் முட்டாளாகப் பிறப்பதில்லை. சோதனை செய்து பார்த்து அதன் மூலம் குழந்தை சில அனுபவங்களைப் பெறுகிறது. என்வே, எந்தக் கோணத்திலிருந்து பார்த்தாலும், குழந்தை ஒரு விஞ்ஞானியாக, நீதிபதியாக, ஜியோமிதி நிபுணராக செயல்படுகிறது என்பதுதான் உண்மை.

ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பெரியோர்கள், கற்றுக் கொள்ளும் முறைகளை குழந்தைகள் முன் வைக்க வேண்டும். எந்தக் குழந்தைக்கு, வீட்டில் கற்றுக் கொள்வதற்கு நல்ல வாய்ப்புக்கள் கொடுக்கப்படுகின்றனவோ, அக்குழந்தைகள் பள்ளிக்கூடத்திலிருந்து மிக அதிகமான நன்மைகள் பெறுகிறார்கள். எந்தக் குழந்தைக்கு, வீட்டில் கற்றுக் கொள்வதற்கு மிகக் குறைந்த வாய்ப்புக்கள் கொடுக்கப்படுகின்றனவோ, அக்குழந்தை பள்ளியிலிருந்து அதிக நன்மைகள் பெற முடியாது. பள்ளியிலிருந்து அதிக நன்மைகள் பெற முடியாத போது, வாழ்க்கையிலும் பெரியதாக எதையும் பெற்று விட முடியாது.

குழந்தை ஏன் விஷயங்களை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளத் தவறி விடுகிறது?

1. குழந்தையிடம் பெரியவர்கள், "உனக்கு ஞாபகசக்தியே மிகக் குறைவு என்றோ (அ) ஞாபகசக்தியே கிடையாது" என்றோ அடிக்கடி கூறும்போது குழந்தை எதையும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளத் தவறி விடுகிறது.

2. இதனால் குழந்தை, எதையும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றபடி, அதனிடம் பெரியவர்களாகிய நாம், ஒரு விருப்பத்தை உண்டுபண்ணத் தவறி விடுவதால், குழந்தை எதையும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளத் தவறி விடுகிறது.

3. குழந்தையிடம் கூறப்படும் விஷயம் அவர்கள் தங்கள் மனத்தில் பதிந்து கொள்ளும்படியும், முடியுமானால் அவர்கள் தங்கள் கண்களால் பார்க்கக்கூடியதாகவும் இருக்கும் பட்சத்தில் அவர்களால் நன்கு நினைவில் வைத்துக் கொள்ள முடியும். அவர்கள் காதுக்கு மட்டும் எட்டும்படி விஷயம் கூறப்படும்போது நினைவு வைத்துக் கொள்வது தவறி விடுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக தாய் தன் மகனிடமோ (அ) மகளிடமோ ஒரு கடிதத்தைத் தபால் பெட்டியில் சேர்க்க வேண்டும் என்று அவர்கள் செவிபடக் கூறுவதை விட, கடிதத்தைக் காட்டி, இதைத் தபால் பெட்டியில் சேர்த்து விடு என்று கூறுவது நல்ல பயனை அளிக்கும். கண்களும் மனதும், ஒருங்கிணைந்து செயல்படும்போது, மறதி ஏற்படாது என்று மனோதத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள்.

குழந்தை கற்கும் போது, மனம் அலை பாய்ந்து கவனம் சிதறிக் கொண்டிருந்தால் மறதி ஏற்படும். கற்கும் போது குழந்தை சிந்திக்கும் நிலையில் இல்லாவிட்டால் மறதி ஏற்படும். கற்கும்போது, குழந்தை கேள்விகள் கேட்காவிட்டால், கற்பதை மறந்து விடுவது இயற்கை. மேலும், ஒரு விஷயத்தைக் கூறும்போது, (அ) கற்கும்போது, குழந்தை களைப்பாக இருந்தால் மறதி ஏற்படும்.

குழந்தையின் முக்கிய ஆற்றல்கள் :

1. அன்பையே நாடுவது ஒவ்வொரு குழந்தையின் சுபாவம் ஆகும்.

2. எதையும் மிகக் கவனமாக, கூர்ந்து பார்க்கும் சக்தி (Power of Observation) குழந்தைக்கு உண்டு.

Bank Loans available



Planning to buy a new PC? Now you could make it earn for the family!!

Start

ORBIT COMPUTER CLUB

.....at home

Prestigious	☑	Expansion Scope	☑
Multimedia CD titles	☑	Targets & Contracts	☒
Remunerative	☑☑	Flexible	☑
Data Conversion jobworks	☑	Learning Process	☑
Computer skills	☒	Skill Exposure	☑☑
Risk-factor	☒	Creative (Web)	☑

Contact our esteemed Data Entry Vendors

.....now Channel Partners for participation in our Seminar

Annanagar	6289390	Annanagar West	6221308	Ashok Nagar	4899745
Chittlapakkam	2387552	Chrompet	2380962	Madipakkam	2320076
Parrys	5249965	Nungambakkam	8250047	Royapettah	8553470
T. Nagar	8256118	Tambaram East	2376023	Triplicane	8546557
		Vadapalani	4803123		

- 100% loan for PC
- 11.5% p.a. interest
- 3 months holiday period
- 24 instalments

*Subject to evaluation and for Chennai Residents only



ORBIT INFOCOM PVT. LTD.
1/1, Sambasivam Street,
(Behind Jeeva Park), Off. G. N. Chetty Road,
T. nagar, Chennai - 600017.
Ph : 8236585.

3. வழக்கத்திற்கு மாறானவற்றையும், முற்றிலும் தெரியாதவற்றையும் கண்டுபிடிக்கக் கூடிய திறமை குழந்தைக்கு உண்டு.

4. எதையும் வரவேற்கக்கூடிய மனப் பான்மை குழந்தைக்கு இருக்கிறது.

5. தனக்கு எது முக்கியமானது என்பதைக் கண்டறியும் ஆற்றல் உண்டு.

6. முடிவெடுக்கும் ஆற்றல் உண்டு.

7. ஞாபகசக்தியை வளர்த்துக் கொள்ளும் நிலையில் உள்ளது.

8. சில நிகழ்ச்சிகள் ஏன் நடைபெறுகின் றன என்பது பற்றியும், பொருள்கள் எவ்வாறு செயல்படுகின்றன என்பது பற்றியும் ஒவ் வொரு குழந்தையும் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறது.

9. குழந்தை உண்மையைத் தேடுகிறது.

10. தோற்றுவிடும் எதையும் குழந்தை நிராகரிக்கிறது.

11. எதையும் தானாகவே ருசுப்படுத்த (Prove) வேண்டும் என்று நினைக்கிறது.

12. எப்போதும் புதிய முறையில் செயல்பட வேண்டும் என்று விரும்புகிறது.

13. இயற்கையிலேயே குழந்தைக்கு எச்சரிக்கை உணர்வு இருக்கிறது.

14. குழந்தைக்கு அதற்கென்றே சில இலக்குகள் உள்ளன. அந்த இலக்குகளை அடையவும், அவைகளை அடைய முயற்சிக் கும் போது ஏற்படும் இன்னல்களைத் தவிர்க் கவும் முயற்சி செய்கிறது.

15. குழந்தையின் மனது சக்தி வாய்ந்தது.

16. குழந்தைக்கென்றே சில விருப்பங்கள் இருக்கின்றன.

17. குழந்தை கோபத்தை வெளிப்படுத்து கிறது. பெரியவர்களுக்கு என்னென்ன சுபா வங்கள் இருக்கின்றனவோ, அவை அத் தனையும் குழந்தைக்கு உண்டு.



தேங்காய்த் துருவல் மீந்து விட்டால் அதில் சிறிது உப்பு கலந்து வைத்து விட மறுநாள் வரை கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும்.

- அஞ்சலி

குழந்தை பள்ளிக்குச் செல்லத் துவங்கும் முன்னரேயே, அதாவது 5 (அ) 6 வயதுக்கு முன்பே, குழந்தையின் புத்திசாலித்தனம், ஆக் கப்பூர்வமான ஆற்றல் போன்றவை உரு வாக்கப்பட்டு வருகின்றன. பள்ளிக்குப் போகும் முன் ஆண்டுகளில் (Pre-School years) இந்த ஆற்றல்கள் வெற்றிகரமாக வளர்ச்சி அடையுமானால் குழந்தைகள் விடலைப் பருவத்திலும் பெரியவர்கள் ஆகும் போதும், இந்த ஆற்றல்கள் பிரகாசிக்கின்றன. துரதிருஷ்டவசமாக, நம் தேசத்தில் குழந்தைக் குப் பிறவியிலேயே இருக்கும் ஆற்றல்களை அதிவிரைவிலேயே இழக்கச் செய்து விடுகிறோம். ஏனென்றால் குழந்தையின் ஆற்றலை வளர்க்கும் உத்திகளைப் பெற்றோர் பின்பற்றுவதில்லை.

ஒவ்வொரு பெற்றோரும், கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சில அடிப்படையான உண்மைகளை அறிந்து கொள்வது மிக அவசியம்.

1. குழந்தை வளர்ந்து பெரியதாகித் தன் வாழ்க்கையில் ஐந்து ஆண்டுகள் கற்றுக் கொள்ளும் விஷயங்களை விடப் பன்மடங்கு அதிகமான விஷயங்களைத் தன் முதல் ஐந்து வயதுக்குள் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

2. குழந்தையின் முதல் ஐந்து வயதில் கற்றுக் கொள்ளும் ஆற்றல் மிக அதிகமாக இருக்கிறது.

3. முதல் ஐந்து வயதில் குழந்தையின் 'இன்டலெக்சுவல்' திறமை மிக அதிகமாக விரிவடைகிறது.

4. விஷயங்களைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற முறையில், குழந்தைக்கு முதல் ஐந்து வயதினில், மிக அதிகமான ஆவலும் உந்துதலும் ஏற்படுகின்றன.

5. குழந்தைக்குத் தன் முதல் ஐந்து வயதில், பயம் என்றால் என்ன என்பதே தெரியாது. வயது ஆக, ஆக, இந்நிலை மாறி, எதற்கெடுத் தாலும் பயம் கொள்ளும் நிலை ஏற்படுகிறது.

6. குழந்தை சுதந்திரமாகச் செயல்பட ஊக்கம் அளியுங்கள்.

7. குழந்தையிடம் நம்பிக்கை வையுங்கள்.

8. ஒருவேளை குழந்தை தோல்வி அடை யுமானால், கோபம் கொள்ளாதீர்கள். தோல்வி யினால் குழந்தை மேலும் அனுபவம் பெறப் பழக்குங்கள்.

9. குழந்தை உங்களுடன் தினமும் தனியா கச் சிறிது நேரம் கழிக்கும் வகையில் அதற்கென நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

10. குழந்தை தானாகவே முடிவு எடுக்கும்படியாக வாய்ப்புக்களை உண்டாக் கிக் கொடுங்கள். குழந்தைகளுடன் பெற்றோர்

கலந்துரையாடுதல் மிக அவசியம். கலந்துரையாடல் அவசியம் எனும்போது, கலந்துரையாடல் சரியாக இருக்கிறதா (அ) தவறாக இருக்கிறதா என்ற கேள்வி எழுகிறது. விஞ்ஞான ரீதியிலான கலந்துரையாடல் கீழே கொடுக்கப்பட்டவைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.

1. குழந்தை தன்னைப் பற்றி உயர்வான அபிப்ராயம் கொள்ள உதவுங்கள்.

2. எல்லாவற்றையும் குழந்தை சரியாகக் கவனிக்கும்படிச் செய்யுங்கள்.

3. குழந்தைகள் தீர்க்கக்கூடிய வகையில் சிறு சிறு பிரச்னைகளை உண்டாக்குங்கள். அதோடு அவைகளை எவ்வாறு தீர்ப்பது என்பதையும் சொல்லிக் கொடுங்கள்.

4. குழந்தைக்குச் சரியான முறையில் பதில் (Feed back) கொடுக்கவும்.

குழந்தைகளிடம் எதைச் செய்யக்கூடாது என்பதைப் பெற்றோர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவை எவை?

1. குழந்தைக்குத் தண்டனை கொடுக்க வேண்டுமென்பதற்காக அன்பு செலுத்துவதை நிறுத்தி விடாதீர்கள்.

2. குழந்தைகளின் முன்னிலையில், அவர்களை அவர்கள் வயது ஒத்தவர்களை ஒப்பிட்டுப் பேசாதீர்கள்.

3. "உன்னைத் தண்டிக்கப் போகிறேன்" என்றோ, "தண்டித்து விடுவேன்" என்றோ குழந்தையை அச்சுறுத்தாதீர்கள்.

4. தனக்கு உதவி செய்பவர் யாருமே இல்லை என்று குழந்தை உணருமாறு செய்யாதீர்கள்.

5. அனாவசியமான காரணங்களுக்காகக் குழந்தை இன்னொருவரைச் சார்ந்திருக்குமாறு செய்யாதீர்கள்.

6. தவறுகள் செய்வதிலிருந்து குழந்தையைத் தடுக்காதீர்கள். (அதாவது, தவறால், குழந்தைக்கு உடல்ரீதியாக ஏதாவது ஆபத்து ஏற்படப் போகிறது என்னும் போது தடுத்து விடுங்கள்.) தாங்கள் செய்யும் தவறுகளால் குழந்தைகள் மேலும் கற்றுக் கொள்ள உதவுங்கள்.

7. குழந்தை கவலை கொள்ளுமாறு செய்யாதீர்கள்.

8. அனாவசியமாகக் குழந்தையை மன உளைச்சலுக்கு ஆளாக்காதீர்கள்.

9. ஒருவேளை, குழந்தை தோல்வி அடைந்தாலும், தோல்வியைப் பற்றிக் குழந்தை நினைக்காதவண்ணம் இருக்கச் செய்யுங்கள்.

குழந்தை பீதியடைவதாலோ, சலிப்படைவதாலோ அல்லது குழப்பமடைவதாலோ தோல்வி ஏற்படுகிறது. இந்த மூன்று நிலைகளும் குழந்தைக்கு ஏற்படாதவாறு செயல்படுங்கள்.

1. குழந்தை உங்களிடம் கேட்கும் கேள்விகளுக்கெல்லாம், பொறுமையாகவும், உண்மையாகவும் பதிலளியுங்கள்..

2. முடிந்தவரையில், குழந்தை தனது விளையாட்டுச் சாமான்களையும், மற்ற பொருட்களையும் வைத்துக் கொள்ள ஒரு தனியான அறையைக் கொடுங்கள். , முழு அறையைக் கொடுக்க முடியாவிட்டாலும், ஒரு அறையில் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தை யாவது கொடுங்கள்.

3. குழந்தையின் வயதுக்கேற்ப, பொறுப்புகளையும், பணிகளையும் கொடுங்கள்.

4. அவ்வப்போது குழந்தையை முக்கியமான இடங்களுக்குச் சுற்றுலா அழைத்துச் செல்லுங்கள். சுற்றுலா என்றவுடன் ஆயிரக்கணக்கில் பணம் செலவழித்துப் போக வேண்டுமென்பதில்லை. உங்கள் ஊருக்கு மிக அருகிலுள்ள இடங்களுக்கோ, ஏன் உங்கள் ஊரிலுள்ள பூங்கா, கோயில்கள் போன்ற இடங்களுக்கோ அழைத்துச் செல்லலாமே. வீட்டில் சாப்பிடும் உணவை இந்த இடங்களுக்கு எடுத்துச் சென்று சாப்பிடலாமே. இது உங்கள் குழந்தைக்கும், ஏன் உங்களுக்கும் ஒரு நல்ல மாறுதலைத் தரும்.

5. வெவ்வேறு குடும்பப் பின்னணியிலிருந்து வரும் குழந்தைகளோடு, குழந்தை நல்ல முறையில் பழகுவதற்கு ஏதுவாக உதவி புரியுங்கள். வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள்.

6. பொழுதுபோக்குகளை வளர்த்துக் கொள்ள ஏதுவாக, குழந்தைக்கு வர்ணங்கள், பென்சில், புத்தகங்கள் ஆகியவற்றைக் கொடுங்கள்.

7. குழந்தையை அருகில் வைத்துக் கொண்டு புத்தகத்தை, குழந்தைக்குப் படித்துக் காண்பியுங்கள். எப்படிப் படிப்பது என்பதற்கான உத்திகளை குழந்தைப் பருவத்திலேயே கற்றுக் கொடுங்கள்.

8. குழந்தை தன்னைச் சுற்றிலுமுள்ளவைகளைப் பற்றிச் சிந்திக்கச் செய்யுங்கள். இதற்காக, நடைமுறைச் சோதனைகளைத் தயாரித்துக் கொடுங்கள்.

9. தன்னைச் சுற்றிலும் நன்றாகக் கவனித்து என்னென்ன பிரச்னைகள் இருக்கின்றன என்று கவனிக்கச் செய்து, அப்பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வுகாணவும் குழந்தையைப் பழக்குங்கள்.

ஐந்து வயதுக்குள் உங்கள் குழந்தையைப் புத்திசாலியாக்கி விடுங்கள். பிறகு பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தை எதிலும் வெற்றி பெற்று விடுவான்!

— ராஜி

பிச்சனையா... ஏன பயம்...!

எஸ்.ஜி. ஜெயராமன்

மனித மனத்தின் இருவேறு தன்மைகள்

மனம் என்பது மனிதனை இயக்கும் ஒரு சக்தி. மனித மூளை மனதின் ஆளுகைக்குட்பட்டது. மனித மூளையை வலது பாதி இடது பாதி என்று இரு கூறாக்கி- ஒவ்வொன்றின் செயல்பாடுகள் இன்னவை என்று விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர். இதன்படி நமது மூளையின் வலது பாதி (Right hemisphere) சூட்சுமமான விஷயங்கள் – அதாவது ஐம்புலன்களால் உணரப்பட முடியாத அதீதப் புலனாற்றல் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களுக்குரியதாகவும் (Subjective), மூளையின் இடதுபாதி நமது ஐம்புலனால் நிகழும். அன்றாடச் செயல்பாடுகளுக்கு உரியதாகவும் (Objective) கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இது ஒரு புறமிருக்கட்டும்!

மனித மனமே இரண்டு நிலைகளைக் கொண்டதாகவும், அவை இரண்டும் வித்தியாசமான வெவ்வேறு செயல்பாடுகளைக் கொண்டவை என்றும் விஞ்ஞானிகள் வரையறுத்துள்ளனர். இதன்படி மனித மனம் அதன் செயல்பாட்டின் அடிப்படையில் வெளிமனம் அல்லது புறமனம் (Conscious mind) என்றும், உள்மனம் அல்லது ஆழ்மனம் (Sub-consious mind) என்றும் பிரித்தழைக்கப்படுகிறது.

வெளிமனம் ஐம்புலன்களால் நடைபெறும் பார்த்தல், கேட்டல், பேசுதல், நுகர்தல், உணர்தல் என்ற காரியங்களை நடத்தித் தருகிறது. இவ்வாறு ஐம்புலன்களின் வழியாக நாம் கண்ணால் பார்ப்பது, காதால் கேட்பது, மூக்கால் வாசனை அறிவது, வாயால் பேசுவது, உண்மை மற்றும் கை கால்களினால் வேலைகளைச் செய்வது, நடப்பது என்று பலவிதமான இயக்கங்களுக்கு வேண்டிய போதனைகளை நமது மூளைக்கு வழங்கி இயக்குவது வெளிமனம்.

தினந்தோறும் நாம் காலையில் எழுந்திருப்பதிலிருந்து இரவு உறங்கச் செல்லும் வரையிலான பல காரியங்களை நடத்திக் கொடுப்பது வெளிமனம். உழைப்பு, பிழைப்பு, நமது சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைக்கேற்ப நாம் நடந்து கொள்வது, உண்பது, உடுப்பது போன்ற சகல காரியங்களும் வெளிமனதின் இயக்கத்தில், மேற்பார்வையில் மூளை நடத்திக் கொடுக்கிறது. இது மட்டுமல்ல; நமது உலக வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் நன்மை தீமைகளை அறிந்து கொள்வது, விவாதம், தர்க்கம் போன்ற விஷயங்களும் வெளிமனதின் உதவியோடுதான் நடைபெறுகின்றன.

ஆகவே நமது அன்றாட வாழ்க்கை முறையாகவும், சீராகவும், தொடர்ச்சியாகவும் நடைபெறவும், நன்மை தீமைகளை பகுத்து அறிந்து நாம் நடந்து கொள்ளவும் நமக்கு உறுதுணையாயிருப்பது வெளிமனம்.

வெளிமனம்

செயல்படாமல் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளும் நேரம் நாம் உறங்கும் நேரம்.

உறக்கத்தில் சில சமயம் நமக்கு அரைகுறையான விழிப்பு ஏற்படுவதும் அந்த சந்தர்ப்பத்தில் நாம் எங்கிருக்கிறோம் என்று உணர முடியாமல் ஒரு தடுமாற்றம் ஏற்படுவதும் நம் அனைவருக்கும் ஏற்படும் அனுபவம். அதேபோல் சில சமயம் பயங்கரமான கனவு கண்டுவிட்டு, நமது படுக்கை அறையில்தான் நாம் படுத்திருக்கிறோம், நாம் கண்டது Nightmare என்ற ஒருவகை பயங்கரமான கனவுதான் என்பது நம் உணர்விற்கு வர சற்று நேரமாகும் அனுபவமும் நம் அனைவருக்குமே ஏற்படுகிற அனுபவமாகும். நமது வெளிமனம் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டிருக்கிற காரணத்தினால் இந்தக் குழப்பம் நமக்கு முதலில் ஏற்பட்டு, வெளிமனம் மீண்டும் செயல்படும்போது விலகி விடுகிறது.

வெளிமனம், என்ற புறமனம்தான் தனது செயல்களால் மனிதனுக்குக் கஷ்டத்தையும், மகிழ்ச்சியையும் செய்து வருகிறது. வெளிமனத்தை ஒரு கட்டிக் குரங்கு என்று அழைக்கலாம். குரங்கு எவ்வாறு ஒரு இடத்தில் நிலையாக சற்று நேரம் கூட அமைதியாக இருக்காமல் அங்குமிங்கும் தாவிக் கொண்டிருக்குமோ அதேபோல் வெளிமனம் ஒரு வினாடிகூட அமைதியோடிருக்காமல் அலை பாய்ந்து கொண்டிருக்கும். இதனால்தான் வள்ளலார் சுவாமிகள் 'மனம் எனும் குரங்குப் பயலே, அடங்கு' என்று கூறினார்.

உள்மனம் என்ற நிலையில் மனித மனம் பிரமிக்கத்தக்க சக்தி கொண்டதாக, நமது விருப்பங்களை நிறைவேற்றித் தரும் ஆற்றல் மிக்கதாக, நமது உணர்ச்சிகளின் இருப்பிடமாக, வரையறையில்லாத அறிவும், புத்திசாலித்தனமும் கொண்டதாக செயல்படுகிறது.

நமது உள்மனதின் அதிசய அசாதாரண சக்திகள் பூரணமாக அறிந்து கொள்ள முடியாதவாறு மனிதனின் அறிவிற்கு அப்பாற்பட்டவை எனினும் நாம் அறிந்தவரை நமது உள்மனம் தெய்வத்தன்மை நிரம்பிய ஒரு அபூர்வ சக்தி.

மாபெரும் சக்திகளை உள்ளடக்கிய நமது உள்மனம் தன்னைச் சற்றும் வெளிக்காட்டாது அடங்கி ஒடுங்கி ஆர்ப்பாட்டமில்லாமல் நிறைகுடமாக இருக்கிறது. இந்த மாபெரும் சக்தியை நமது முன்னோர்கள் 'மறைந்து கிடக்கும் தெய்வீகம்' என்றும், மேல்நாட்டு அறிஞர்கள் 'நித்திரையிலுள்ள பூதம்' (Sleeping giant) என்றும் அழைத்தார்கள்.

நமது வெளிமனம் எதையும் தர்க்க ரீதியாக ஆராயும். உதாரணமாக நமக்கு ஒரு பெரிய அழகான வீடு கட்ட வேண்டும் என்ற ஆசை இருக்கலாம்; அல்லது அதி நவீன கார் வாங்கி, குடும்பத்தாரோடு அதில் சவாரி செய்ய வேண்டும் என்ற விருப்பமிருக்கலாம். நமது மனதில் இந்த ஆசை தோன்றியவுடன் வெளிமனம் தனது ஆராய்ச்சியைத் துவங்கும். நமது தற்சமய நிதி நிலைமை, நமது விருப்பத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்ள நமக்கிருக்கும் சாத்தியக் கூறுகள் இவைகளை அலசிப் பார்த்து, நமது ஆசை நிறைவேற முடியாத ஒன்று என்பதாக முடிவு செய்ய வைத்து, ஆசையை நிராசையாக்கும்.

ஆனால், நமது உள்மனமோ நாம் அதனிடம் தெரிவிக்கும் எந்த ஆசையையும், விருப்பத்தையும் இது சாத்தியமில்லை என்று தள்ளி விடாது. மாறாக அதை நிறைவேற்றுவதற்கு உண்டான வழி வகைகளை தயார் செய்ய ஆரம்பிக்கும். எதிர் கேள்வியே கேட்காமல் தனக்கு இடப்படும் கட்டளையை நிறைவேற்றித் தரும் உத்தமமான வேலையாள்தான் நமது உள்மனம்.

கடற்கரையில் நின்று கடலைப் பாருங்கள். கடலின் மேற்பரப்பில் சதா சர்வகாலமும் இரைச்சலோடு கடல் அலைகள் ஆர்ப்பரித்த வண்ணம் உள்ளன. நமது வெளி மனதிற்கு இதை உவமையாகக் கொள்ளலாம். இந்தக் கொந்தளிப்பான மேற்பரப்பின் கீழ் கடல் மிக அமைதியாக, மிக மிக ஆழமானதாக, சாதுவாக இருக்கிறது. பொருள் ஒன்றுதான்; ஆனால் இரண்டு வித்தியாசமான நிலைகள். நமது உள்மனம் கடலின் கீழ்ப்பரப்பைப் போன்றது.

வெளி மனதை இப்போது நமக்குப் புரிந்து விட்டது. ஆனால் நமது உள்மனதை, அதன் ஆற்றலை எவ்வாறு அறிந்து கொள்வது? கீழ்க்கண்ட உதாரணங்களால் இதை விளக்கலாம்.

சாதாரணமாக நம் அனைவரின் வாழ்க்கையிலும் நடைபெறுகிற ஒரு நிகழ்ச்சி. வெளியூரில் நடைபெற உள்ள ஒரு விசேஷத்திற்கு நீங்கள் போக வேண்டியுள்ளது. விடியற்காலை 3 மணிக்கே எழுந்து தயாரானால்தான் பஸ் பிடித்து,



உருளைக்கிழங்கு வறுவல் தயாரிக்கும் போது நறுக்கிய வில்லைகளின் மீது கொஞ்சம் பயற்ற மாவை லேசாகத் தூவி விட்டு பிறகு எண்ணெயில் போட்டுப் பொறித்தால் சுவையாகவும் மொர மொரப்பாகவும் இருக்கும்.

— ஆர். அஜிதா

பயணித்து உரிய நேரத்தில் விசேஷத்தில் கலந்து கொள்ள முடியும். உங்களிடம் அலாரம் கடிகாரம் இல்லை. முதல் நாள் இரவு படுக்கப் போகுமுன் 'நாளைக்கு காலை 3 மணிக்கு எழுந்து விடணும்' என்று பலமுறை உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லிக் கொள்கிறீர்கள். சரியாக 3 மணிக்கு உறக்கம் கலைந்து எழுந்து விடுகிறீர்கள். சரியான நேரத்திற்கு உங்களை எழுந்திருக்கச் செய்தது உங்கள் உள்மனம்.

நீங்கள் ஒரு பாதையில் நடந்து போய்க் கொண்டிருக்கிறீர்கள். திடீரென்று எதிரே ஒரு பெரிய நாய் மிகுந்த ஆக்ரோஷத்தோடு உங்களை நோக்கி, பாய்ந்து வருவதைக் காண்கிறீர்கள். நிலைமையைப் புரிந்து கொண்ட நமது வெளி மனம் தனது மாமூலான இயக்கத்தால் வரவிருக்கும் ஆபத்தைத் தவிர்க்க முடியாது என்று உணர்ந்து, உடனடியாக உள்மனதிடம் பொறுப்பை ஒப்படைத்து விட்டு, தான் ஒதுங்கிக் கொள்கிறது. ஆபத்திலிருந்து தப்பிக்க நீங்கள் ஓட ஆரம்பிக்கிறீர்கள்.

உங்கள் வழக்கமான ஓடும் வேகத்திறன் பலமடங்கு அதிகரிக்கிறது; ஓடும் பாதையிலுள்ள கல்லும், முள்ளும், மேடும் பள்ளமும் உங்களுக்குத் தெரிவதில்லை. கல்லோ முள்ளோ குத்தினாலும் நீங்கள் அதை உணர்வதில்லை. வழியில் ஒரு பெரிய பள்ளம் இருப்பினும் அநாயசமாகத் தாண்டி விட முடிகிறது. நாயிடமிருந்து தப்பிய பின்னரே உடல் சகஜ நிலைக்குத் திரும்பி உடலில் வலியும் வேதனையும் தோன்றி உங்களை வருந்த ஆரம்பிக்கிறது. உங்களுக்கு இந்த ஆற்றலைக் கொடுத்தது உங்கள் உள்மனமே.

இன்னொரு உதாரணத்தைப் பார்க்கலாம். இரண்டு அல்லது நான்கு சக்கர வாகனத்தை ஓட்டிய வண்ணம் வீட்டிலிருந்து அலுவலகம் சென்று கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்கள் மனம் பல் வேறு விஷயங்களைப் பற்றிச் சிந்தித்த வண்ணம் இருக்கிறது. நீங்கள் அன்றைய தினம் செய்ய உத்தேசித்திருக்கும் காரியங்களைப் பற்றியும், சந்திக்க வேண்டிய நபர்களைப் பற்றியும் உங்கள் வெளிமனம் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்க, உங்கள் வாகனத்தை முறையாகச் செலுத்தியபடி, திரும்ப வேண்டிய இடங்களில் திரும்பி, நிறுத்த வேண்டிய இடங்களில் நிறுத்தி அலுவலகம் சென்றடைகிறீர்கள். உங்கள் வெளிமனம் உங்களைச் செலுத்திக் கொண்டிருக்க, உங்கள் உள்மனம் உங்களைப் பத்திரமாக அலுவலகம் கொண்டு சேர்க்கிறது.

நமது உள்மனம் ஒரு பெரிய பதிவேட்டு அறையையும் நிர்வகித்து வருகிறது. கடந்த கால சம்பவங்கள், நாம் சந்தித்த நபர்கள், அவர்களைப் பற்றி நாம் அறிந்து கொண்ட விஷயங்கள் என்று அனைத்து விவரங்களும் நமது உள் மனதில் பதிவு செய்யப்பட்டு விடும். திடீரென்று நமக்கு யாருடைய பெயராவது அல்லது சம்பவமாவது நினைவிற்கு வராமல் போய் விடும். எவ்வளவு முயற்சித்தாலும் பயனில்லை. சலித்துப் போய் முயற்சியை நிறுத்தி விடுவோம். சற்று நேரம் கழித்து 'பளிச்'சென்று பெயரோ சம்பவமோ நினைவிற்கு வந்து விடும். இது நமது உள்மனதின் செயலே தவிர வேறெதுவுமில்லை. நாம் அறியாமல் நடக்கும் உள்மனதின் இந்தச் செயலை அறிந்து செய்யப் பழக வேண்டும்.



வயிற்றுப்போக்கு அதிகமாக இருந்தால் ஜவ்வரிசியை சாதம் போல வேக வைத்து மோரில் கரைத்து உப்பு போட்டுச் சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் போக்கு நின்று விடும். வயிற்றில் வலி இருக்காது.

— ஆர்.அஜிதா

ஏதாவது ஒரு விஷயம் நமக்கு உடனடியாக ஞாபகத்திற்கு வராதபோது, கடினமாக முயற்சிக்காதீர்கள். பேசாமல் உள்மனதிடம் சொல்லி விடுங்கள். 'எனக்கு இந்தப் பெயரை அல்லது சம்பவத்தை நினைவு படுத்த வேண்டும்' என்று. உடனே உள்மனம் என்ற நமது விசுவாசமிக்க ஊழியர் பதிவேட்டு அறையில் தனது தேடுதலை ஆரம்பித்து விடுகிறார். நமக்குத் தேவைப்படும் விஷயத்தின் தொன்மையைப் பொறுத்து அவகாசம் எடுத்துக் கொள்கிறார். ஆனால் சர்வ நிச்சயமாக நாம் கோரும் தகவலை 'பளிச்'சென்று கொடுத்து விடுகிறார்!

இதெல்லாவற்றையும் விட மிக அரிய செயல் ஒன்றும் உள்மனதால் நடைபெறுகிறது. இசை, ஓவியம், விஞ்ஞானம் என்று பல துறைகளில் காலத்தால் அழியாத, சாகாவரம் பெற்ற படைப்புகள் உருவானதில், கண்டுபிடிப்புகள் வெளியானதில் இவற்றின் கர்த்தாக்களான இசைமேதைகள், ஓவிய விற்பன்னர்கள், விஞ்ஞானிகள் ஆகியோரின் உள்மனம் பெரும் பங்கு வகித்துள்ளது. மேற்கத்திய இசையில் பெரும் சாகித்ய கர்த்தாக்களான பீதோவன், மோஸார்ட் ஆகியோரின் அரிய சாகித்யங்கள் பலவற்றிக்குக் கனவில் அவர்களுக்கு அவர்களின் உள்மனதால் கொடுக்கப்பட்ட 'கருப்பொருள்' ஆதாரமாயிருந்ததாகச் சொல்கிறார்கள். இந்தக் கலைஞர்கள் தங்கள் படுக்கைக்கருகே வெற்றுத்தாள்களையும், பேனா



வையும் தயாராக வைத்திருப்பார்கள் என்றும், உறக்கத்தில் இவர்களுக்கு இவர்கள் உள்மனம் தரும் கருத்துக்களையும், 'ஐடியா'க்களையும் உடனே எழுந்து குறித்து வைத்துக் கொள்வார்கள் என்றும் செய்திகள் தெரிவிக்கின்றன. இதே போல்தான் ஓவியம், விஞ்ஞானம் ஆகிய துறைகளும் இத்துறையிலுள்ள கலைஞர்கள் அவர்களுக்குரிய விஷயங்கள் என்றும், உறக்கத்தில் அவர்களின் உள்மனம் அவர்களின் படைப்பு, கண்டுபிடிப்புகளுக்கான ஐடியா மற்றும் விடைகளை சூசகமாகத் தெரிவித்து விடும் என்றும் சம்பந்தப்பட்டவர்களாலேயே தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒரு சம்பவத்தை இங்கு பார்க்கலாம். தையல் மெஷினைக் கண்டுபிடித்த விஞ்ஞானி ஆரம்பத்தில் தையல் ஊசியின் நூல்–துவாரத்தை ஊசியின் வழக்கமான பகுதியில்தான் அமைத்து இயக்கினாராம்; மெஷின் வேலை செய்யவில்லை. இது எதனால், தவறு எங்கேயிருக்கிறது. இதை சரி செய்வது எவ்வாறு என்ற சிந்தனையில் இருந்த விஞ்ஞானி ஓர் இரவு ஒரு கனவு கண்டார். கனவில் ஆதிவாசிகள் சிலர் நீண்ட ஈட்டிகளைக் கைகளில் ஏந்திய வண்ணம் ஓடி வருகிறார்கள். அவர்களின் ஈட்டி முனைகள் நடுவே ஒரு துவாரத்தோடு–துளையோடு இருந்தனவாம். எந்த ஒரு கருவியின் வேலை செய்யும் பாகத்தை ஆங்கிலத்தில் Business end என்று கூறுவார்கள். ஆக ஆதிவாசிகளின் ஈட்டிமுனைகள் தங்களது Business end –ஆன பகுதிகளில் துளைகளோடு இருந்தது வழக்கத்திற்கு மாறானது. கனவில் இதைக் கண்ட விஞ்ஞானி முதலில் இந்தக் காட்சியினால் வியப்புறுகிறார். உடனே உறக்கம் நீங்கி எழுகிறார். தான் கனவில் கண்ட அபூர்வக் காட்சியை மீண்டும் மீண்டும் எண்ணிப் பார்த்தவருக்கு 'பளிச்'சென்று பொட்டில் அடித்ததுபோல் இதன் உட்பொருள் விளங்கி விட்டது. உடனே தையல் ஊசியின் பிசினஸ் முனையான கூர்முனைப் பகுதியில் துளையிட்டு, தையல் மெஷினை திருத்தி வடிவமைக்கிறார். மனித குலத்திற்கு ஒரு தையல் மெஷின் கிடைத்து விட்டது! இதுபோல் ஏராளமான உதாரணங்களைக் கூறலாம்.

ஆக, உங்கள் உள்மனம் என்ற மாபெரும் சக்தி உங்களுக்காக, நீங்கள் இடும் பணியை கீழ்ப்படிதலோடு செய்யக் காத்திருக்கிறது. ஏற்கெனவே சொன்னபடி, உங்கள் கட்டளை' அல்லது விருப்பம் நிறைவேறுவதற்கான சாத்தியக் கூறுகளை அது ஆராயாது. நமது கோரிக்கை நிறைவேறுவதற்கான வழி வகைகளைக் கண்டுபிடித்து, புதிய வாய்ப்புகள், புதிய மனிதர்கள் சந்திப்பு, புதிய 'ஐடியா'க்கள், புதிய சாதகமான சூழ்நிலைகள் என்பவற்றின் வாயிலாக நமது கனவுகளை நனவாக்கும். சந்தேகமே வேண்டாம். இது ஒன்றும் சித்து விளையாட்டல்ல. விஞ்ஞான ரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்ட விஷயம்.

எல்லாம் சரி, இந்த உள்மனத்தோடு தொடர்பு கொள்வது எப்படி? நமது விருப்பத்தை, ஆசையை அல்லது கட்டளையை அதற்குச் சொல்வது எப்படி? நமக்கு மிகப் பெரிய ஒரே தடை நமது வெளிமனம்தான். வெளிமனம் அயர்ந்திருக்கும் போதுதான் உள்மனதோடு நாம் பேச முடியும். ஆகவே வெளி மனதை அயரச் செய்ய வேண்டும். அல்லது அதை செயலிழக்கச் செய்து இதை சாதிக்க வேண்டும்.

இதற்கு முதற்படியாக மூளையை அமைதிப்படுத்தி அதன் அதிர்வுகளைக் குறைக்க வேண்டும்.

சாதாரணமாக நமது மூளை வினாடிக்கு 13, 14 அதிர்வுகளைக் கொண்டுள்ளது. இந்த சமயம்தான் நமது வெளிமனம் நாம் விழித்திருந்து செய்யும் நமது அன்றாட நடவடிக்கைகளைப் பொறுப்பேற்று நடத்துகிறது.

இதை பீட்டா (Beta) நிலை என்பார்கள்.

மூளையின் அதிர்வு 8-லிருந்து 12 வரையாக உள்ளபோது ஆல்ஃபா (Alpha) நிலையிலிருக்கிறது. வெளிமனம் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளும் நேரமிது. உள்மனத் தொடர்பிற்கு உகந்த நிலை. உறக்க நிலை.

வினாடிக்கு 4–லிருந்து 7வரை மூளையின் அதிர்வுகள் அமையும்போது அது தீட்டா (Theta) நிலை. இது ஆழ்ந்த உறக்க நிலை.

வினாடிக்கு ½அதிர்வு 3 அதிர்வு வரை மூளை டெல்ட்டா (Delta) நிலையிலுள்ளது. இது யோகிகள் தியானத்தின்போது அடையும் சமாதி நிலை. நமது வெளிமனத்தை அயரச் செய்து உள்மனத் தொடர்பு ஏற்படுத்தும் ஆல்ஃபா நிலைக்கு எவ்வாறு செல்வது என்பதை அடுத்துப் பார்க்கலாம்.

அறிவை யறிந்தவ ரறிந்த இன்பந்தனை...
-தாயுமானவர்

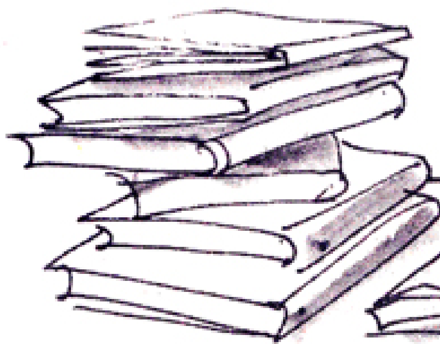
ஐந்து வருடங்களுக்குப் பிறகு ஐன்ஸ்டைனைப் பார்ப்பதற்காக அவர்களுடைய வாகனம் அந்த வளாகத்திற்குள் நுழைகிறது.

ரகுநாத் தன்னை பதட்டமில்லாத வனாகக் காட்டிக் கொள்ள முயற்சித்தாலும் ஸ்டியரிங்கில் அவனுடைய விரல்கள் உதறு வது துல்லியமாகத் தெரிகிறது. அவனுடைய மனைவி கமலாவால் அவளுடைய உணர்ச் சிகளை சரியாக இனம் பிரிக்க இயல வில்லை.

முழங்காலுக்குக் கீழே பலவீனமாகவும், தொண்டை உலர்ந்து ஒரு மாதிரி பரபரப் பாகவும், பரிதவிப்பாகவும்... வானத்தில் பறப்பது போலப் பரவசமாகவும்...

நெஞ்சுக்குள் நிரந்தரமாக நெருப்புக் கோளம் தங்கி விட்டது.

தன்னுடைய குழந்தையை ஐந்து வருடங் களுக்கு முன் இந்த இடத்தில் விட்டுவிட்டுப் பிரிந்தது நேற்று நடந்ததுபோல நினைவில்





நிற்கிறது.

''உங்களுக்குப் பிறக்கப் போகிற பிள் ளையை இந்தப் பள்ளியில் சேர்க்க வேண்டும் என்றால்... அதற்கு என்று சில விசேஷமான விதிமுறைகள், நிபந் தனைகள் எல்லாம் நிறைய இருக்கு''... டாக் டர் வாஷிங்டன் குறுக்கும் - பேசிக் - நெடுக்குமாக - கொண்டே நடந்தபடி - போகிறார்.

''நம்பர் ஒன் - உங்கள் குழந்தை மூன்று மாதக் கருவாக வயிற்றில் உருவாகி இருக்கும் போதிலிருந்தே நீங்கள் இங்கு வரத் துவங்கி விட வேண்டும். அப்போதிலிருந்தே உங்கள் குழந்தைக்கு Sub conscious- ஆகவே அபி மன்யு போல ஆதார அறிவுகள் அனைத் தையும் புகட்டும் படலம் ஆரம்பமாகி விடு கிறது. அதற்கு நீங்கள் இங்கு நிறைய படிக்க, பார்க்க, செயல்பட தயாராக இருக்க வேண் டும். இரண்டாவது நிபந்தனை, இது மிக முக்கியமானது மட்டுமல்லாது சற்று வேதனையானதும்கூட. உங்கள் குழந்தை பிறந்த ஆறாவது மாதத்திலிருந்து அவனை நீங்கள் அட்லீஸ்ட் ஐந்து வருடங்களுக் காவது பிரிந்திருக்க நேரிடும்.''

''டாக்டர்...''

''மழலையின் மனம் அல்லது மூளை என்பது ஜான் லாக்கின் கூற்றின்படி எதுவுமே ப்ரோக்ராம் பண்ணப்படாத ஃப்ளாப்பி தகடு போல அத்தனை பரிசுத்த மானது. பெரும் பாலும் நாம் அதில் அவசியமானவை களைவிட, அனாவசியமானவைகளையே அதிகம் திணிக்கிறோம். தராசின் இரு தட்டுகளுக்கிடையே தத்தளிக்கும் முள் போல் குழந்தை இந்த இரண்டில் எந்தப் பக்கமாகச் சாய்வது என்று தெரியாமல் திகைக்கிறது.

ஆனால் இங்கே அனாவசியங்கள் அகற்றப்பட்டு, அவசியமானவைகள் மட்டுமே மண்டைக்குள் ஏற்றப்படுகிறது.

இரா. முரளி

உங்கள் இருவருடைய இடையூறும் இருந்தால் சத்தியமாக அது சாத்தியமில்லை.

இங்கே காதல், கனிவு, பாசம், நேசம், அன்பு போன்ற மனி தனை நிலை



வாய்ப்பு அவனுக்கு மறுக்கப்பட்டதற்காக உங்கள் மகன் ஒருபோதும் உங்களை மன்னிக்க மாட்டான். கடுமையான போட்டா போட்டிகள் நிலவப் போகின்ற, நினைத்துக் கூடப் பார்க்க முடியாத மக்கள் தொகை நிறையப் போகின்ற எதிர்கால இயந்திர உலகில் Survive பண்ணுவதற்கும், சாதனைகள் புரிவதற்கும், சவால்களை சமாளிப்பதற்கும் இந்தப் பள்ளி அவனை தயார் செய்யப் போகிறது. படிப்பை முடித்துவிட்டு வெளியே வரும்போது அவன் ஒரு பெஞ்சமின் ஃப்ராங்ளின் போல பெர்ட்ரான்ட் ரஸ்ஸல் போல, தாமஸ் ஆல்வா எடிசன் போல, டாஸ்டவயாஸ்கி போல இந்த உலகமே மூக்கில் விரல் வைத்து வியக்கப் போகும் விஞ்ஞானியாக, அறிவு ஜீவியாக திகழப் போகிறான். உங்கள் மகனுடைய பிரகாசமான எதிர்காலம் முக்கியமா அல்லது நிகழ்கால அற்ப சந்தோஷங்கள் அவசியமா? இப்போது நீங்கள் போடப் போகும் கையெழுத்து அவனுடைய தலையெழுத்தை நிர்ணயிக்கப் போகிறது'' என்று கற்றையாகக் காகிதங்களை எடுத்து அவர்கள் முன் கடை பரப்பினார்.

இப்போது அவர்கள் கற்றும் தாமதிக்

ஜீனியஸ்

காமல் ''எங்கள் மகனுடைய எதிர்கால வாழ்வுதான் முக்கியம்'' என்று ஒரே குரலில் ஒலிக்கிறார்கள். கையெழுத்திட்டு காட்சியிலிருந்து விலகுகிறார்கள்.

குலையச் செய்யும் intoxicated உணர்வுகளுக்கெல்லாம் உத்தரவாதமாக அனுமதியில்லை. இங்கே கற்றுக் கொடுக்கப் படுவதெல்லாம் உண்மை உண்மை உண்மை உண்மையைத் தவிர வேறில்லை.

கணவனும் மனைவியும் தயக்கமாக ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துக் கொள்கிறார்கள்.

''தலைநகரத்திலேயே தலைசிறந்த ஜெனடிக் பள்ளிக்கூடம் இது. நீங்கள் தாமதிக்கும் ஒவ்வொரு வினாடியும் உங்களை முந்திக் கொள்ள ஒருவர் தயாராகயிருக்கிறார் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இந்தக் கடுமையான சந்தர்ப்பத்தை நீங்கள் கை நழுவவிட்டால் எதிர்காலத்தில் இந்த

13 JANUARY Friday 1999

ஐந்து வருடங்கள் கழித்து மீண்டும் அதே அறை. அதே போல இறுக்கமான கை குலுக்கல். டாக்டர் வாஷிங்டனிடம் அதிகமான மாறுதல்கள் எதுவும் தென்படவில்லை. முன் மண்டையில் சம்பிரதாயத்திற்கு ஒட்டிக் கொண்டிருந்த கொஞ்ச நஞ்ச முடிகளும் கொட்டிப்

குழந்தை இல்லையா?

மாதவிடாய் கோளாறா?

வரவும் - நிறுத்தவும் தொடர்ந்து மாத்திரைகளா?

திருமணம் ஆகி குழந்தை இல்லாத பல பெண்களும், 13-14 வயதில் பருவம் அடைந்ததிலிருந்தே பல இளம்பெண்களும் மாதவிடாய் வரவும், நிறுத்தவும் கூட தொடர்ந்து 5 நாள்/21 நாள் ஹார்மோன் மாத்திரைகளை சாப்பிட்டுக் கொண்டே வருகிறார்கள். இதன் விளைவுகளை அறியாமலும் திருமணம் ஆனால் சரியாகிவிடும்- குழந்தை பிறந்தால் சரியாகிவிடும் என்று கூறுவதை நம்பியும் பின்னர் வாழ்க்கையே வெறுமையாய் போனவர்கள் பலர்! இன்னும் கருக்கோளக் கட்டிகள் (Ovarian Cysts-PCOD), கருக்குழாயில் நீரடைப்பு சதையடைப்பு (F. Tube Block), முட்டையே (Follicle) தானாக உருவாகாத பெரும் சிக்கல், கருப்பை பலவீனம், வீக்கம், தொடர்ந்து கருச்சிதைவு (Missed Abortion), கருப்பை புண்கள்/ வெள்ளைபடுதல் கடுமையான வயிற்று வலி (Endometriosis, Cervicitis, Hyperplacia) மற்றும் கட்டிகளான, கறுப்பான தாறுமாறான ரத்தப் போக்கு போன்ற பல காரணங்கள் குழந்தை பேறுக்கு தடையாக உள்ளன.

இம்மாதிரியான குறைபாடுள்ள நோய்களுக்கு வேறு மருத்துவமே இல்லை என்று தவறாக எண்ணி ஒரே விதமான ஹார்மோன் மருந்துகளையே பெரும்பாலும் வருடக் கணக்கில் பலன் இல்லாமலும் சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். சிலருக்கு இப்படியே கருத்தரிக்கும் இளம் வயது வீணாகி விடுகிறது.

உயிரணு இல்லாத ஆண்கள் (Azoospermia)

ஆண்களின் குறைபாடுகளில் மிகவும் சிக்கலானதும் பிறரிடம் உயிரணு பெறுதல் அல்லது தத்து எடுத்தல் இரண்டு மட்டுமே தீர்வு என்று கருதப்படும் இந்த கோளாறுக்கு (35 வயது வரை) சிகிச்சை எம்மிடம் உண்டு. 5-6 மில்லியன் உள்ளவர்கள் பலர் பல மாத்திரை, ஊசி மருந்து எடுத்தும் தற்காலிகமாக அதிகமாகி 3 மாதம் கழித்து சோதித்தால் முன் உள்ளதும் இல்லாமல் போனவர்களும் பலர் உண்டு.

இக்குறைகளை எமது 180 ஆண்டு பரம்பரை அனுபவம் பெற்ற குரு மருந்துகளால் சிகிச்சை செய்து குழந்தை பேறு அடைய உதவுகிறோம்.

40 வயதில் 15-20 நாள் நிற்காத இரத்தப் போக்கா? கருப்பை ஆபரேசன் வேண்டாம்!

40 வயது நெருங்கும் ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் 15-20 நாள் நிற்காத அதிகமான இரத்தப்போக்கு, இடுப்பு முறிவு போன்ற வலி, கால்கள் உளைச்சல், இரத்த சோகையினால் அவதிப்படுகிறார்கள். இவர்களுக்கு கருப்பை வீங்கி (Cysto Glandular Hyperplacia) இருப்பதும் உண்டு. ஆபரேசன் ஒன்றுதான் தீர்வு என்று கூறுவதுண்டு. ஆனால் எமது சிகிச்சையின் மூலம் இது பூரணமாக குணம் பெறலாம். ஆபரேசனையும் தவிர்க்க முடியும். அதன் பின்விளைவான உடம்பு, வயிறு உப்புதல், ஹெரணியா, மார்பு படபடப்பு, இடுப்பு- மூட்டு வலி, குடைச்சல், தூக்கமின்மையையும் தவிர்க்கலாம்.

ஜூலை 11, 12-ந் தேதி, டாக்டரை திருச்சி-1, ஜங்ஷன் ரோடு, ஹோட்டல் அஜந்தாவில் சந்திக்க (9 a.m. - 4 p.m.) போன்: 415504.



ஆபரேஷனிலும் தீராத நீரடைப்பு நோய் குணமானது!

திரு. இராமசுப்பிரமணியன், 13, முபாரக் நகர், திருநெல்வேலி - 11. இவருக்கு (Prostrate) வீங்கி சிறுநீர் கழிக்க முடியாமல் மிகவும் துன்பப்பட்டு வந்தார். பிரபலமான ஒரு மருத்துவரிடம் ஆபரேஷன் செய்து கொண்டும், சில மாதங்களிலேயே மீண்டும் நீரடைப்பு ஏற்பட்ட அதே மாதிரி கஷ்டம்! எமது 4 மாத சிகிச்சையில் இப்போது பூரண குணம். US Scan Report-ம் Normal.

. எமது சிகிச்சையில் தும்மல், ஆஸ்துமா, சைனஸ் தலைவலி, மூலமுளை, பவுந்தரம், நீரடைப்பு, (Prostrate Enlargement), கல்லடைப்பு Hepatitis தீராத நோய் அல்ல. பிடிவாதமான தோல் நோய்களுக்கும் சிறப்பு மருத்துவம்.

மார்பக கட்டி!

பெண்கள் மார்பகத்தில் குத்தல், வலியுடனோ வலி இல்லாமலோ ஒருவித கட்டி (Fibro Adenoma) வருவதுண்டு. இதற்கு நவீன மருத்துவத்தில் இதுவரை மருந்து இல்லை. பலமுறை ஆபரேஷன் செய்த பின்பும் கட்டி வளர்ந்ததால் பலர் எம்மிடம் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். பலர் ஆண்டுக் கணக்கில் வேறு மருந்து சாப்பிட்டும் குணமில்லை என்று வருகிறார்கள். எமது 4 மாத குரு மருந்து சிகிச்சையில் இது குணம் தெரிவதை காணலாம். பயத்துடன் நாட்களை கடத்த வேண்டாம்.

புற்று நோய்

புற்றுநோய் தீராத நோய் அல்ல. நோய் முற்றவிடாமல் தகுந்த சமயத்தில் சிகிச்சை பெற்றால் குணமடையலாம். அபூர்வ சக்தி வாய்ந்த குருமருந்து சிகிச்சை அளிக்கிறோம். 20 முதல் 40 நாளில் நல்ல அறிகுறிகளை காணலாம்.

பெண் மருத்துவர் உண்டு.



'சித்தர் சிரோமணி'

Dr. S. JEYARAM,

M.D. (A.M.), M.A., M.A., (Regd.)

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24. (லிபர்டி பஸ் ஸ்டாப் / சேகர் எம்போரியம் அருகில்) போன் : 044-4810752 / 044-4982258 (வீடு)

ஜூலை 18, 19-ந் தேதி, கோவை, R.S.புரம், 5, பெரியசாமி ரோடு (கிழக்கு), பிருந்தாவன் லாட்ஜில் டாக்டரை சந்திக்கலாம். போன் : 454185 (9 a.m. - 4 p.m.)

ஜூலை 20-ந் தேதி டாக்டரை ஈரோடு - 3, பஸ் ஸ்டாண்ட் அருகில், ஹோட்டல் ஆகஸ்ஃபோர்டில் சந்திக்க. (9 a.m. - 4 p.m.) போன் : 226611.

ஜூலை 21-ந் தேதி, ஹோட்டல் செல்வம் (புது பஸ் நிலையம் எதிரில்) சேலம் - 4. போன் : 449332 (9 a.m. - 4 p.m.)

போனதைத் தவிர. அதே உணர்ச்சிகளை உள்ளடக்கிய சிலை போன்ற முகம். அவர்களை அமரச் செய்துவிட்டு ஐன்ஸ்டைனை அழைத்து வர ஆன் அனுப்புகிறார். இருவருடைய விழிகளும் பசை போட்டாற் போல வாசற்படியிலேயே பதித்திருக்க, சில யுகங்கள் கழித்து அவர்களுடைய செல்ல மகன் ஐன்ஸ்டைன் உள்ளே வருகிறான்.

ஐந்து வயதிற்கு சாதாரணமான உயரம். ஒல்லியான ஆனால் ஆரோக்கியமான தோற்றம். கண்களில் என்ன ஒரு சாந்தம், காந்தம். முகத்தில் எத்தனை ப்ரகாசம். முடி சரியாக வாரப் படாமல் முன் நெற்றியில் அலட்சியமாகத் தொங்குகிறது. இந்த வயதிற்கு கோட் அணிந்து, டை கட்டி பைக்குள் கை நுழைத்திருந்தான். கண்களில் கேள்விக்குறி மின்ன டாக்டரின் கட்டளைக்காகக் காத்திருந்தான்.

"ஐன்ஸ்டைன் இவர்கள்தான் உன்னுடைய நன்மைக்காக, நல்வாழ்விற்காக, முன்னேற்றத்திற்காக, சுபிட்சத்திற்காக இத்தனை காலமும் உன்னை பிரிந்து வாழும் வாடும் உன்னுடைய பெற்றோர்கள். உன்னை அழைத்துப் போக வந்திருக்கிறார்கள். ஷி இஸ் யுவர் மதர்."

ஐன்ஸ்டைன் சலனமில்லாமல் தன் தாயைப் பார்க்கிறான்.

கமலாவால் அதற்கு மேல் தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியவில்லை. பாய்ந்து சென்று அவனை அப்படியே அள்ளிக் கொண்டு, தொட்டு, தடவி தழுவி அந்த ஐந்து வருடப் பிரிவையும் அரை நொடியில் ஈடுகட்டி விடுவது போல அவனை கண்ணீரால் நனைத்து முத்தத்தால் மூழ்கடிக்கிறாள்.



மாவு மிஷினில் மாவு அரைப்பதற்கு முன், சிறிதளவு அரிசியைப் போட்டு அரைத்த பின் எந்த மாவு வேண்டுமானாலும் அரைக்கலாம். நமக்கு முன்பு கம்பு, கேழ்வரகு, கோதுமை, உ.பருப்பு அரைத்தாலும் கவலையில்லை. மாவு சுத்தமாக இருக்கும்.

– என். கல்பனா

ஐன்ஸ்டைன் அதிகம் அலட்டிக் கொள்ளாமல், அவனுடைய அன்புப் பிடியிலிருந்து தன்னை சாமார்த்தியமாக விடுவித்துக் கொண்டு, கலைந்திருந்த உடைகளை சரி செய்து கொண்டு, டையை நேர்படுத்திக் கொண்டு நிமிர்ந்து.

"டாக்டர் என்னுடைய புத்தகங்களை என்னோடு எடுத்துச் செல்ல அனுமதி உண்டா?" என்று மெல்லிய குரலில் கேட்கிறான்.

"இட்ஸ் மை ப்ளஷர் மை டியர் சன்" என்று கன்னத்தில் முத்தமிட்டு வழி அனுப்பும்போது, கண்களில் கசிந்த கண்ணீரை காட்டிக் கொள்ள விருப்பமில்லாமல், கறுப்புக் கண்ணாடியை எடுத்து மறைத்துக் கொண்டு, கார் கண்களை விட்டு மறையும் வரை கையைக் காட்டிக் கொண்டேயிருந்தார்.

காரில் இருவருக்கும் இடையே அமர்ந்து கொண்டு பயணிக்கும்போது விண்ட்ஷில்டில் விரையும் வெளிச்ச வித்தியாசங்களை வெறித்துப் பார்த்தப்படி மௌனமாக வந்தது அவனுக்கு அச்சமளித்தாலும் வீட்டிற்குப் போனால் எல்லாம் சரியாகி விடும் என்று மனதைத் தேற்றிக் கொண்டாள். அங்கே போனதும் எச்.டீ.டி.வி.யில் கார்ட்டூன் படங்களைப் போட்டுக் காண்பித்த போது, அவன் அவர்களை அற்பமாகப் பார்த்து "டு யூ ரியலி வாண்ட் டு வேஸ்ட் மை டைம் ஆன் திஸ் ஷிட்? போன நூற்றாண்டிலேயே மகத்தான துரதிஷ்டம் நேர விரயம் வாட்சிங் ஜே.எல்.போர்ட்ஸ் இடியட் பாக்ஸ்."

அதற்கு பதிலாக அறையை அடைத்துக் கொண்டு, ஏசியை முழுவதுமாகத் திருகி விட்டுக் கொண்டு போர்வைக்குள் ஆர்வெல்லின் அனிமல் ஃபார்ம் படிப்பதில் தான் எனக்குப் பரமானந்தம்" என்று சொன்னது அவர்களுடைய எளிமையான அறிவுக்கு எட்டவில்லை.

அவனுக்காக வாங்கிக் குவித்திருந்த ஆடைகளையும், பொம்மைகளையும், புத்தகங்களையும் காண்பித்தபோது,

"ஆர்ச்சி, அஸ்டரிக்ஸ், அமர் சித்ரகதா... 'க்ரேட் ஸ்காட்! ஐ'ம் நாட் அன் இன்ஃபான்ட் எனிமோர். நான் படிப்பதெல்லாம் அஸிமாவ், ஐன்ராண்ட், ஆர்தர் கோட்லர், ஆல்வின் டஃப்ளர்" என்று அவன் சொன்னது அவர்களுக்கு சத்தியமாகப் புரியவில்லை.

இரவு உறங்கப் போகும்போது, அவர்களுக்கிடையில் கட்டிலில் காலைப் போட்டுக் கொண்டு படுப்பதற்கு மறுத்துவிட்டு அவனுடைய புத்தகங்களை அள்ளிக்

கொண்டு அறைக்குள் நுழைந்து கதவைத் தாளிட்டுக் கொண்டான். அவனுடைய அறை வாசல் கதவில் 'Reading is living' என்று எழுதி ஒட்டியிருக்கிறான்.

பள்ளிக்கூடத்தில் சேர்த்தால், மற்ற பசங்களைப் பார்த்துத் 'திருந்தி விடுவான்' என்று 'மென்ஸா' குருப்பைச் சேர்ந்தவர்கள் பயிலும் சிறப்புப் பள்ளியில் கொண்டு போய் சேர்த்தார்கள். பலனில்லை.

பாடங்கள் படிப்பதில்லை. டீச்சர் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு நேரடியாகப் பதில் சொல்வதில்லை. யாருடனும் சரியாகப் பேசுவதில்லை. பழகுவதில்லை. விளையாடுவதில்லை. மாறாக எப்போது பார்த்தாலும் விட்டத்தை வெறித்துக் கொண்டு வெற்று சிந்தனை அல்லது சிலபஸ்ஸுக்கு சம்பந்தமில்லாமல் நோட்டில் எதையாவது கிறுக்கிக் கொண்டிருப்பது என்று ஏகப்பட்ட புகார்கள்.

கேட்டால் 'ஆர்க்கிமெடீஸ் பிரின்சிபின் பற்றி நான் எப்போதோ படித்தாகி விட்டது. 'Block Hole' பற்றி டீச்சருக்கு ஒன்றும் தெரியவில்லை.'

ஒருநாள் 'Big Bang Theory' பற்றிப் பொறுமையாக விளக்கிக் கொண்டிருந்த M.Sc., B.Ed.M.Phill, டீச்சரிடம் 'Bell's Theory' பற்றிக் கேட்டு அவள் பேய் முழி முழிக்க அந்த ஸ்கூலில் கற்றுக் கொள்ள ஒன்றுமில்லை என்று வந்து விட்டான்.

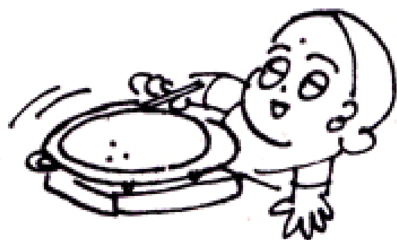
மற்றொரு நாள் மாடியில் நின்று கொண்டு கீழே கிரவுண்டில் கிரிக்கெட் ஆடிக் கொண்டிருந்த சிறுவர்களை வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

ஒருவன் மற்றவனை தள்ளிவிட்டு விட, அவன் அடிபட்டு "அம்மாட்டச் சொல்றேன் பாரு" என்று அழுது கொண்டே செல்வதைப் பார்த்து "சிறுவர்கள்" என்று சொல்லிச் சிரித்தவனை ஜாக்கிரதையாக அணுகி, "அவர்களோடு சேர்ந்து விளையாட விருப்பமா" என்று கேட்டதற்கு.

"எனக்கு மூளையோடு விளையாடுவதில்தான் விருப்பம்" என்று செஸ் போர்டை விரித்து, காயினை அடுக்கி நேரம்கூட பிடிக்கவில்லை அவர்களை வீழ்த்துவதற்கு.

இது வழக்கமாக அவன் வாக்கிங் போகும் நேரம். திரும்பி வருவதற்கு சற்று தாமதமாகும். அவன் சென்று சில நிமிடங்கள் கழித்து கமலா அரவமில்லாமல் எழுந்து, அவனறைக்குள் நுழைந்து கதவை மூடிக் கொண்டாள்.

மேசை விளக்கு அணைக்கப்படாமலிருக்க, அறையெங்கும் புத்தகங்கள் இறைந்திருந்தன. ஒவ்வொன்றாக எடுத்து அடுக்கத் தொடங்கினாள்.



ரவை, மைதா கலந்த தோசை வார்க்கும் முன், ஒரு ஸ்பூன் மிளகு, சீரகப் பொடியை ஸ்பூன் எண்ணெயில் பொரித்து, மாவில் போட்டு வார்த்தால் தோசை மாறுதலான சுவையோடு இருக்கும்.

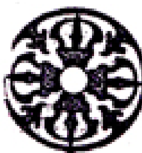
— என். சுந்தரி



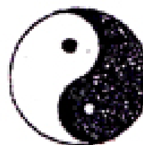
எத்தனை வகையான புத்தகங்கள், Exuperyன் Flight to Arras, Erica Jong-வின் Fanny, Capra-வின் Thao of Physics, Kafka-வின் letters to felice, Russel-வின் Marriage Morals, Wastson-வின் double helix, Len deighton--வின் Mamista!

பளபளக்கும் பேப்பர் பேக் புத்தகங்கள் அவனுடைய விசாலமான ரசனையை ஆழமான அறிவின் தேடலை பிரதிபலித்தாலும் ஐந்து வயதுப் பையன் படிக்கக் கூடிய புத்தகங்களா இவை என்று மலைக்க வைத்தன. அவளுக்கு மலைப்பாயிருந்தது.

ஒரு தடிமனானன நோட்டின் முதல் பக்கம் விசித்திரமான வடிவங்கள் சித்திரம் போல சிகப்பு மசியால் வரையப்பட்டு, தொடர்ந்து வெள்ளம் போல ஈக்வேஷன்களால் நிரம்பியிருந்தது.







அடுத்த பக்கத்திலிருந்து படிக்கக் கூடியதாகயிருந்தாலும் புரிந்து கொள்ளக் கூடியதாக இல்லை.

13 JULY Saturday 1999

காலம் என்று தனிப்பட்டு ஒன்று இல்லை.

டூத்
பிரஷ்ஷை
வாரம் ஒருமுறை
வெந்நீரில் ஊறப்
போட்டு வைத்துப்
பிறகு அலம்பி
உபயோகிக்க வேண்டும்.
இந்த முறையே
ஆரோக்கியத்திற்கு
உகந்தது.
—ஆர். பிரகாசம்

சம்பவங்கள் இல்லையேல் காலம் இல்லை. தூரத்தையும் நேரத்தையும் காலத்திலிருந்து பிரிக்க முடியாது. காலம் போவதில்லை. நாம்தான் போகிறோம். Time doesn't pass, but we do. அதே போல இந்த உலகத்தில் தனிப்பட்ட உண்மை என்பதே கிடையாது. வாழ்க்கையில் நடைபெறும் எந்தச் சம்பவங்களுக்கும் காரண காரியம் என்பதே கிடையாது. பார்வையாளன் தான் அதைத் தீர்மானிக்கிறான். மனிதன் இல்லாவிட்டால் வானம் நீல நிறமாக இருக்குமா?

அதேபோல, இரண்டு பொருட்கள் இல்லாத இடைவெளி என்பதே இப்பிரபஞ்சத்தில் கிடையாது. அதாவது 'ஒன்றுமே இல்லை' என்ற ஒன்றுமேயில்லை **Matter has no existence except for its in mind.** கடவுள் இல்லை என்பதும் மற்றொரு துரதிர்ஷ்டவசமான உண்மை 'கடவுள் இல்லையெனில், அவரை நாம் படைத்திருக்க வேண்டியிருந்திருக்கும்' என்று **Voltaire** சொல்லியிருப்பதை சற்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். இந்த நூற்றாண்டின் இணையற்ற அறிவியல் மேதையான **Albert Einstein** 'கடவுள் நம் வாழ்க்கையை செஸ் காயின்களை நகர்த்திச் செல்வது போல, நேர்த்தியாக நகர்த்திச் செல்கிறார்' என்பதை ஏற்றுக் கொள்வதற்கில்லை **I can't believe god plays dice with us) Stephen Hawkins**-ன் **'Singularity theory'** 'இந்த உலகம் தோன்றுவதற்கு ஆண்டவன் என்ற ஆசாமியின் தயவு தேவையில்லை' என்பதை வலியுறுத்துகிறது...

என்றெல்லாம் விநோதமாக எழுதி, கீழே கொட்டை எழுத்தில் **What is the purpose of life?** என்று கேட்டிருந்தது... கலவரமளித்தது.

மேலே மேசையைக் குடைவதற்குள் 'சடக்'கென்று கதவு திறந்து, அவள் உள்ளே நுழைந்து, சுவரில் சாய்ந்து கைகளை குறுக்கே கட்டிக் கொண்டு,

''அடுத்தவருடைய அறைக்குள் திருட்டுத்தனமாக நுழைந்து அவருடைய அந்தரங்கங்களை, ஆராய முயற்சிப்பது அவ்வளவு ஆரோக்கியமான செயல் அல்ல. இதுவே அமெரிக்காவாக இருந்தால் அம்மா என்று பாராமல் 'அர்ரஸ்ட்' பண்ணுவார்கள்'' என்றாள் அமைதியாக.

அவள் ரொம்ப அவமானமாக உணர்ந்திருக்க வேண்டும். அழுதுகொண்டே அறையை விட்டு வெளியேறினாள்.

அடுத்த நாள் காலையிலிருந்து அவனைக் காணவில்லை. வீடு பூராவும் தேடிப் பார்த்ததில் அந்தக் கடிதம் அகப்பட்டது.

அம்மா,

நான் போகிறேன். போகிறேன் என்றால் **Doesn't mean I'm going to commit suicide.** ஏனென்றால் இந்த பிரபஞ்சத்தில் தற்கொலை செய்து கொள்வதற்கான காரணம் என்று தனிப்பட்டு ஒன்றும் கிடையாது என்பது எனக்குத் தெரியும். என்னுடைய பழைய பள்ளிக்கூடத்தை நோக்கி நான் போகிறேன். எனக்கு உங்கள் மீது கோபம் ஏதும் இல்லை. வருத்தம்தான். என்னால் உங்களோடு **communicate** பண்ண முடியவில்லை. உங்களால் என்னைப் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. முயற்சிக்கவும் இல்லை. காரணம் உங்கள் அறிவின் எல்லை. என்னோடு சரிக்குச் சரி பேசுபவர்களை, என்னுடைய அலைவரிசையில் சிந்திக்கக் கூடியவர்களை நாடி நான் போகிறேன். தேடி வர வேண்டாம். திரும்ப அழைக்கவும் முயல வேண்டாம். ஸாரி.

<u>பி.கு.</u> அடுத்தாக உங்களுக்கு ஒரு குழந்தை பிறக்க நேரிட்டால், அதையும் அறிவு ஜீவியாக்கும் ஆசை உங்களுக்கு வேண்டாம். காட்டுப் பூ போல இயல்பாக தன்னிச்சையாக அதற்கும் ஞானம் மலரட்டுமே... ப்ளீஸ்....

பை மாம்!

Einsteen

அவளுடைய கண்களிலிருந்து கண்ணீர் சொட்டு ஒன்று 'பொட்'டென்று விழுந்து ஆங்கில அம்மாவை அழித்தது.

இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் : ஸ்கூல் லன்ச்

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

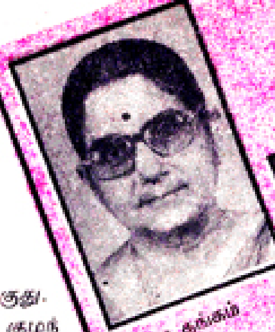
ராயல் இட்லி

'**எ**ன்ன எப்பவும் இட்லிதானா? போரடிக்குது. எனக்கு லன்ச் வேண்டாம்," என்று அடம்பிடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு இதோ – ராயல் இட்லி. ஒரு வித்தியாசமான லன்ச். புரோட்டீன் சத்து நிறைந்திருக்கும். எளிதில் ஜீரணமாகும். வயிறும் நிரம்பி இருக்கும்.

தேவையான பொருட்கள் :
நாம் வழக்கமாகச் செய்யும் இட்லி – 6
வெங்காயம் – 3,
து. பருப்பு – 1 சிறிய கப்,
க. பருப்பு – 1 சிறிய கப்,
ப. பருப்பு – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
இஞ்சி, கருவேப்பிலை
மிளகாய் – 4,
முந்திரி பருப்பு – 6,
எண்ணெய் – 1 கரண்டி,
கடுகு – 1 டீஸ்பூன்,
உ. பருப்பு – 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை :
பருப்புகளை ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்துக் களைந்து உப்பும், மிளகாயும் சேர்த்து மிக்ஸியில் சற்று கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். ஆவியில் வைத்து பருப்பு உசிலிக்குச் செய்வது போல வேகவைத்து எடுத்துக் கொண்டு, வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக் கடுகு, உபருப்பு தாளித்து வெங்காயத்தையும் பொடியாக நறுக்கி அதில் போட்டு இஞ்சி, கருவேப்பிலை போட்டு வதக்கி பருப்பையும் போட்டுப் பொல பொல வென்று வரும் வரையில் நன்றாக வதக்கவும். இட்லியைக் கையால் ஒரு அகலத் தட்டில் போட்டு உதிர்த்துக் கொண்டு அதையும் பருப்புகளுடன் கொட்டிக் கலந்து அடுப்பிலேயே வைத்து ஐந்து நிமிடங்கள் கிளறவும். நன்றாகக் கலந்து பொலபொல வென்று ஆனதும் இறக்கி வைத்து முந்திரிப் பருப்பை வறுத்துப் போட்டு லன்ச் பாக்சில் வைத்துக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவும்.

– தங்கம் ராமஸ்வாமி, சென்னை – 61.


• தங்கம்


• கே. சந்தி




• சியாமளா


• கே. பார்வதி

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

மல்ட்டி புட்டிங்

தேவையான பொருட்கள் :
பச்சரிசி – ½ கிலோ,
புழுங்கலரிசி – ½ கிலோ,
சன்ன கோதுமை – ½ கிலோ,
துவரம் பருப்பு – 200 கிராம்.

செய்முறை :

நான்கு தானியங்களையும் சுத்தம் செய்து லேசாய் வறுத்து ஒன்றிரண்டாய் உடைத்து சலித்து வைக்கவும். லன்ச் செய்யும் போது -

உடைத்த குருணை - 1 கப்,
கேரட் - 1,
பீன்ஸ் - 1,
வெங்காயம் - 1,
கடுகு, உ. பருப்பு தலா - ¼ டீஸ்பூன்,
மிளகுப் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
ரெடிமேட் உணவு - அவரவர் விருப்பப் பட்டது.

செய்முறை :

கேரட், பீன்ஸ், வெங்காயத்தை மிகச் சன்னமாக நறுக்கி, வாணலியில் சிறிது ரீபைண்ட் ஆயில் விட்டு கடுகு, உ. பருப்பு தாளித்து நன்கு வதக்கவும். அவரவர் பிள்ளைகளுக்குப் பிடித்த ரெடிமேட் உணவு ஏதாவதொன்றை சிறிது சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும். (சோயா பைட், மீல் மேக்கர், நூடுல்ஸ், ஊற வைத்து அவித்த கொண்டைக் கடலை அல்லது பட்டாணி இப்படி)

ஒரு கப் குருணைக்கு இரண்டு கப் நீர் விட்டு, வதக்கிய கலவை, (உப்பு, மிளகுத் தூள், சிறிது கருவேப்பிலை பொடி சேர்த்து பிரஷ்ஷர் பானில் வெயிட் போடாமல் ஐந்து நிமிடம் மிதமான தீயில் வைத்து இறக்கி விடவும். எடுக்கும் போது நன்கு கலந்து சின்ன சின்ன கிண்ணங்கள் அல்லது, சைனீஷ் கப்பில் எடுத்து லேசாய் அழுத்தி சமமாக்கி ஒரு தட்டில் கொட்டி கவிழ்த்து எடுக்கவும். தொட்டு சாப்பிட எதுவும் தேவையில்லை. பார்வைக்கு அழகாக சாப்பிட சுவையாக இருக்கும். விருப்பமுள்ளோர் சாஸ் சிறிது சேர்க்கலாம்.

– எஸ். சாந்தி, க. கார்குடி.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

சாலட் ரைஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

மாங்காய் துருவியது - 1 கப்,
தேங்காய் துருவியது - ½ கப்,
பொட்டுக் கடலை - ¼ கப்,
வறுத்த வேர்க்கடலை - ¼ கப்,
கேரட் துருவியது - ½ கப்,
குடமிளகாய் நறுக்கியது - ½ கப்,
வெங்காயம் நறுக்கியது - ½ கப்,
தக்காளி பொடியாக நறுக்கியது - 1 கப்,
பழுக்காத கொய்யா - 1 நறுக்கியது,
முந்திரி பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
திராட்சை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு, மிளகுப் பொடி - தேவைக்கேற்றபடி.

செய்முறை :

ஒரு டம்ளர் அரிசி எடுத்து உதிரியாக சாதம் பண்ணவும். பெரிய தட்டில் போட்டு சாதத்தை பரத்தி போட்டு வைக்கவும். துருவின மாங்காய், தேங்காய் கேரட்டை அதில் போடவும். பிறகு பொட்டுக் கடலை, வறுத்த வேர்க்கடலை, நறுக்கி வைத்த கொய்யா எல்லாவற்றையும் போடவும். பிறகு நெய்யில் வெங்காயம், தக்காளி, குடமிளகாய், முந்திரி, திராட்சை எல்லாவற்றையும் வதக்கி சாதத்தில் போடவும். கடைசியாக உப்பு, மிளகுப் பொடி போட்டு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து ஒன்றாகக் கலக்கவும். சேர்த்து கலக்கிய பிறகு பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி போடவும்.

முதல் நாளே எல்லாவற்றையும் கலந்து வைத்து காலையில் அவசரத்தில் சாதத்தை மட்டும் வடித்தால் போதும். உப்பு காரம் புளிப்பு என்று பலவித ருசிகள் இருப்பதால் சுவையாக இருக்கும்.

– கே. சந்திரா மூர்த்தி,
சென்னை - 90.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

வெஜிடபிள் ஸ்டஃப்டு பரோட்டா

தேவையான பொருட்கள் :

காலிஃப்ளவர் - 1 கப் துருவியது,
காரட் - 1 கப் துருவியது,

குழந்தைகள் விரல் அழுக்குகளைப் போக்க அடிக்கடி நகம் வெட்டல் வேண்டும். நகம் வெட்டுவதற்கு முன்பு விரல் நுனியில் பவுடரைத் தடவி விட்டால் எவ்வளவு நகம் வெட்ட வேண்டும் என்று தென்னத் தெளிவாய் தெரியும். நகம் வெட்டுகிறேன் பேர்வழி என சதையை வெட்டி விடாமல் பாதுகாக்க இதுதான் சிறந்த வழி.

– சித்ரா – சூர்யா



"என் கணவருக்கு என் மேல் ஆசை. எனக்கு ராமா மேல் ஆசை!"

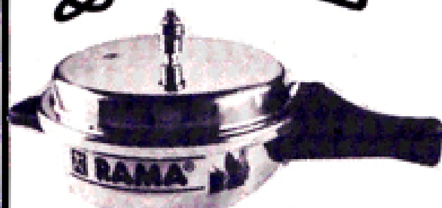




Available Sizes : 7.5, 10 & 12 ltrs.

நேர்த்தியான அமைப்பு. அழகான தோற்றம். வலிமையான வார்ப்பு. அயராத உழைப்பு. அருமையான செயல்திறன். உடையாத உறுதியான பேக்கலைட் கைப்பிடி. 100% பாதுகாப்பு. மிகுந்த சிக்கனம். நம்பிக்கையான தரம். இத்தனையும் ஒருங்கே இணைந்த ராமா பிரஷர் குக்கர் மேல் எந்தப் பெண்ணுக்குத் தான் ஆசை இருக்காது? நேரில் பாருங்கள், நீங்களும் உணர்வீர்கள்.

இலவசம்



ஒவ்வொரு பிரஷர் குக்கருடனும் மூடியுடன் கூடிய பிரஷர் பான் இலவசம்

RAMA®
ALUMINIUM PRESSURE COOKER

Nothing to match it.

RG/RAMA/98/003

பிரசித்தி பெற்ற எல்லாக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

பீட்ரூட் (அ) முள்ளங்கி - 1 கப் துருவியது,
வெங்காயம் - 2 (பெரியது- சிறிதாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.)
பூண்டு விழுது - 1 ஸ்பூன்,
இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் விழுது - 1 ஸ்பூன்,
சீரகப் பொடி - 1 ஸ்பூன்,
தனியா பொடி - 1 ஸ்பூன்,
சாம்பார் பொடி - 1 ஸ்பூன்,
மசாலாப் பொடி - 1 ஸ்பூன்,
கொத்துமல்லி - ½ கப் நறுக்கியது.
உப்பு - தேவையான அளவு,
எண்ணெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

சப்பாத்திக்கு மாவு பிசைந்து வைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சீரகம் வெடித்ததும் பூண்டு விழுது, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் விழுதை முதலில் வதக்கவும். பிறகு வெங்காயத்தைப் போட்டு ப்ரவுனாக வரும் வரை வதக்கவும். வெங்காயம் வதங்கியதும் அதில் ஜீரகப் பொடி, தனியா பொடி, சாம் பார்ப் பொடி, உப்பு போட்டு ஒரு 2 நிமிடம் வதக்கி கடைசியில் ஒரு ஸ்பூன் மசாலா பொடி போட்டு கலந்து தனியாக வைக்கவும். இது எல்லா ஸ்டஃப்டு பரோட்டாக்களுக்கும் பொதுவான கிரேவியாகும். இனி உங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த காய்கறிகளைத் துருவி எடுத்துக் கொள்ளலாம். காலிஃப்ளவர் துருவல், முள்ளங்கி, காரட் துருவலை வாணலி யில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வதக்கவும். சிறிது தண்ணீர் தெளித்து நன்கு சுருண்டு வரும்வரை வதக்கவும்.

உருளைக் கிழங்கு பிடிக்கும் குழந்தை களுக்கு - உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோல் உரித்து கிரேவியுடன் சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளவும். காய்கறிகள் நன்றாக வெந்ததும், வெங்காய கிரேவியை அதில் போட்டு மேலும் 2 நிமிடங்கள் நன்றாகச் சேர்த்து வதக்கி இறக் கவும். இதில் நறுக்கிய கொத்துமல்லியைத் தூவி சிறு சிறு உருண்டைகளாக பிரித்துக் கொள்ளவும். பிசைந்து வைத்திருக்கும் கோதுமை மாவை உருண்டையாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நடுவில் இந்த காய்கறி உருண் டையை வைத்து நாலு பக்கமும் மூடி சப் பாத்திக் கல்லில் சப்பாத்தியாக இட்டு தோசைக் கல்லில் இரு பக்கமும் நெய் விட்டு மொறுமொறுவென்று சிவந்ததும் எடுத்து 'லன்ச்' பாக்ஸில் வையுங்கள்.

- சியாமளா சுவாமிநாதன்,
திருவனந்தபுரம் - 8.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

வெஜிடபிள் சப்பாத்தி பொடிமாஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

சப்பாத்தி - 6,
கேரட், கோஸ், காலி பிளவர், பீட்ரூட், நூல்கோல், டர்னிப் - எல்லாம் துருவியது 1 மேசைக் கரண்டி,
வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 4, பூண்டு - 4 பல், இஞ்சி - சிறிது - எல்லாம் பொடியாக நறுக்கியது,
கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை, புதினா - எல்லாம் கொஞ்சம் பொடியாக நறுக்கியது,
சர்க்கரை - 1 மேஜைக்கரண்டி,
லெமன் - 1 சின்னது

தாளிப்பதற்கு :

பட்டை - 1 துண்டு,
கிராம்பு - 2,
பிரிஞ்சி இலை - 1,
சோம்பு - 1 தேக்கரண்டி (அ) கடுகு - கொஞ்சம்,
சீரகம் - கொஞ்சம்,
உ. பருப்பு - கொஞ்சம்,
பெருங்காயம்,
கொப்பரை - ¼ மூடி துருவியது.

செய்முறை :

சப்பாத்தியை இரவில் செய்து டப்பாவில் வைத்து பிரிட்ஜில் வைத்து விட வேண்டும். காலையில் இரு கைகளுக்கிடையில் சப்பாத்தி வைத்து கசக்கினால் தூளாகி விடும். எண் ணெய்ச் சட்டியில் பட்டை, கிராம்பு, பிரிஞ்சி இலை போட்டு வெடித்ததும் பொடியாக நறுக்கின வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், பூண்டு, இஞ்சி, சோம்பு எல்லாவற்றையும் போட்டு நன்றாக வதக்கவும். துருவிய எல்லா காய்களையும் போட்டு 3 நிமிடம் வதக்கவும். அரை வேக்காடு என்றாலும் நன்றாக இருக் கும். தூளாக்கிய சப்பாத்தியையும் போட்டு வதக்கவும். பொடியாக நறுக்கின கொத்து மல்லி, புதினா, கருவேப்பிலை, லெமன் ஜூஸ், சர்க்கரை, துருவிய காய்ந்த தேங்காய் எல்லா வற்றையும் போட்டு நன்றாகக் கிளறி லன்ச் பாக்ஸில் நிரப்பவும்.

- கே. பார்வதி,
சென்னை - 20.

வீட்டுக்குள் தோட்டம்

திருமதி சசிதேவி, பெங்களூர்.

தென்னை மரத்தில் கீழேயிருந்து வேர் விடும் இடத்தில் 3 அடி நீளம், 1 அடி அகலத்திற்கு மரப்பட்டை கரையான் தின்று விட 1" அளவுக்கு பள்ளம் இருக்கிறது. மரத்தின் வயது 26. காய்கள் நன்றாக உள் ளன. இந்தக் குறிப்பிட்ட பள்ளம் மரத்தை பாதிக்குமா? மரம் கீழே விழும் அபாயம் உள்ளதா? மீண்டும் அங்கே வேர்கள் வளர மருந்துகள் கிடைக்குமா?

மரத்தின் வேர்ப் பகுதியை ஒரு முழு வட்டமாக எடுத்துக் கொண்டால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதி ¼ அல்லது 1/3 இருக்குமா? அவ்வளவுதான் இருக்குமென்றால் கவலையை விடுங்கள். ஒன்றும் ஆகாது. மரமும் கீழே விழாது. பாதியளவுக்கு அல்லது அதற்கு மேல் என்றால் சந்தேகந்தான். நீங்கள் கொடுத்துள்ள தகவலைக் கொண்டு சரியாகச் சொல்ல முடியவில்லை. அரிப்பு ஏற்பட்ட இடம் மீண்டும் வளர மருந்து கிடையாது. தேவையும் இல்லை. அது பாட்டுக்கு இருந்து விட்டுப் போகட்டும். வேண்டுமானால் எல்லா மரங்களுக்கும் அடிப் பகுதியில் வெள்ளை அடியுங்கள். இது கரையான் அரிப்பைத் தடுக்கும்.

திருமதி அஜிதா, சென்னை.

அடுக்கு மல்லிச் செடி ஒரே பூச்சியாக உள்ளது. சீசனில் கூட ஒரு சில பூக்கள்தான் பூக்கின்றன. பூக்களைப் பெருக்க என்ன செய்ய வேண்டும். பந்தல் போட்டால்தான் செடி நன்றாக வளருமா?

பந்தல் போடுவது கிடக்கட்டும். முதலில் பூச்சிகளைக் கொல்ல மருந்தடியுங்கள். மோனோக்குரோட்டோஃபாஸ் மருந்து 2 ml/lt தண்ணீரில் கலந்து செடி முழுவதும் நனையுமாறு அடியுங்கள். பூச்சிகளிலிருந்து செடி விடுதலை அடைந்தவுடன் உரம் வையுங்கள். என்ன உரம், எப்போது, எப்படி என்பதை முந்தைய இதழில் விளக்கியிருக்கிறேன். அவ்வாறு செய்தால் நீங்களும் அதிகப் பூக்களைப் பெற்றுத் தலையில் சூடிக் கொள்ளலாம்.



திருமதி லலிதா, திருநெல்வேலி.

கொய்யா மரத்திற்கு என்ன உரம் இட வேண்டும்?

கொய்யா மரத்திற்குப் பொதுவாக வருடத்திற்கு இருமுறை உரமிட வேண்டும். உரப் பட்டியலைக் கீழே கொடுத்திருக்கிறேன்.

பதில்கள் : தண்மதி திருவேங்கடம்

உரம்	ஜூன்	டிசம்பர்
மக்கிய தொழு உரம்	50கிலோ	50கிலோ
புண்ணாக்கு	5 கிலோ	5 கிலோ
அம்மோனியம் சல்பேட்	1கிலோ	1 கிலோ
சூப்பர் பாஸ்பேட்	-	1 கிலோ
பொட்டாஷ்	1 கிலோ	2 கிலோ

தவறாமல் இவ்வாறு உரம் வைத்தால் வருடத்திற்கு 500 - 1000 காய்கள் வரை ரகத்திற்குத் தகுந்தாற்போலக் கிடைக்கும்.

திருமதி லக்ஷ்மி நாராயண், மதுரை.

எங்கள் வீட்டில் பின்புறத்தில் ஏராளமானக் காட்டுச் செடிகள் வளர்ந்து விடுகின்றன. அதைப் பிடுங்க மட்டும் மாதம் ரூ. 100/- வரை செலவு ஆகிறது. களைகளைக் கொல்வதற்கு மருந்து ஏதாவது இருக்கிறதா?

உங்கள் வீடு வளமிக்க செம்மண் பூமியில் கட்டப்பட்டு இருப்பதால் இப்படித்தான் களைகள் புசுபுசுவென்று வளர்ந்து விடும். குழந்தைகள் தோட்டத்தில் விளையாடச் சென்றால் கவலை; இரவு நேரங்களில் வீட்டினுள் எலி, பாம்பு, பூரான் போன்ற ஜந்துக்கள் உள்ளே நுழைந்து விடுமோ என்று பயம்; களைகளைப் பிடுங்கி விடலாம் என்றால் தோட்டக்காரன் சரியாகக் கிடைப்பதில்லை.

இவையெல்லாம் உங்களுக்குத் தெரிந்த பிரச்னை மட்டுமே! உங்களுக்குத் தெரியாத பிரச்னை கூட ஒன்று உள்ளது. இம்மாதிரி களைகளைக் கட்டுப்பாடின்றி வளர விட்டால் வீட்டின் அழகு குறைவதோடு உடல் நலத்துக்கு கூட அபாயம் ஏற்படலாம்! ஆமாம், பார்த்தினியம் போன்ற நச்சுக் களைகள் வளர்வதால், அவற்றின் பூக்களிலிருந்து மகரந்தங்கள் காற்றில் பரவி மனிதர்களுக்கு அலர்ஜி, ஆஸ்த்துமா போன்ற சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. ஆகவே களைகளை வளர விடாதீர்கள்.

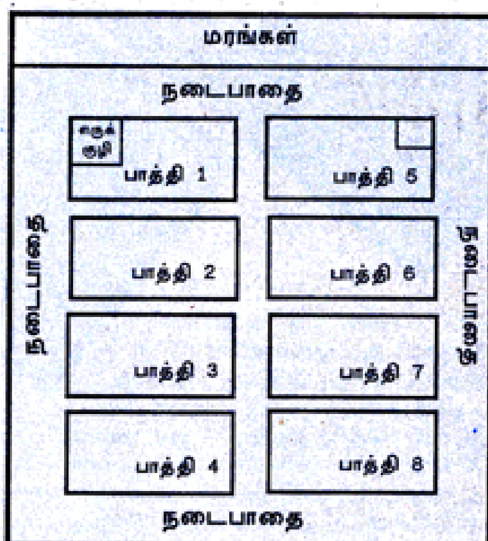
களைகளை அழிப்பதற்கு களைக் கொல்லி உபயோகிப்பது எளிமையான ஆனால் சிறந்த வழி. ரவுண்டப் 10 மிலி/1 லி தண்ணீரில் கலந்து செடிகள் முழுதும் நனையுமாறு அடியுங்கள். 10 - 15 நாட்களில் செடிகள் முழுதும் காய்ந்து இறந்து விடும். இந்த மருந்து செடிகளின் அடிவேர் வரை சென்று வேலை செய்வதால் செடிகள் வேரோடு பட்டுப் போய் விடுகின்றன. ஆகவே மறுபடியும் அவை தழைத்து வளர்வதில்லை. மருந்தின் விலை தோட்டக்காரனுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் கூலியை விட அதிகம் போல் தோன்றலாம். ஆனால், மீண்டும் நீங்கள் தோட்டக்காரனை நாடவே போவதில்லை என்பதை உணர்ந்தால் இதன் விலை ஒன்றும் பெரிதில்லை.

ஒன்றைக் கவனித்தீர்களா? நமக்குத் தேவையான செடி எதுவும் இப்படி செழித்து வளர்வதில்லை. எது தேவையில்லையோ அதுவே செழித்து வளர்கிறது.

செய்து பாருங்கள் :

புது வீடு கட்டியிருக்கிறோம். வீட்டிற்குப் பின்னால் இடமிருக்கிறது. என்ன மாதிரி செடிகள் வளர்க்கலாம் என்று பலரும் கேட்கிறார்கள். இந்த மாதம் அவர்களுக்காக :

குறைந்த இடத்தில், குறைந்த செலவில், அதிகச் செடி வகைகளை வளர்த்து அதிகப் பழங்களையும் காய்களையும் பறிக்க வேண்டுமா? வீடு கட்ட பிளான் வரைந்து கொள்வது போல தோட்டம் போடவும் பிளான் வரைந்து கொள்ளுங்கள். திட்டமிட்டுச் செயல்படுவதால் அனாவசியமாக பணம், நேரம் விரயமாவதைத் தடுத்து அதிக லாபம் பெறலாம். எந்த இடத்தில், எந்த மாதம், எந்தச் செடி/மரம் வளர்க்க வேண்டும் என்று முன்பே தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். பின் அதன்படி செயல்படுங்கள். இதோ உங்கள் உதவிக்காக, குறைந்த இடத்தில் அதிகச் செடி வகைகளை வளர்க்க ஒரு கச்சிதமான பிளான்



1. முதலில் உங்கள் தோட்டத்தை படத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளபடி நாலாபக்கமும நடைபாதை விட்டு நடுவில் உள்ள பகுதியை சின்னச் சின்னப் பாத்திகளாகப் பிரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

2. மரங்களை தோட்டத்தின் பின்புறத்தில்



சீயக்காவில் இருக்கும் கொட்டையையும், நிறைய செம்பருத்தி தழை, வேப்பிலை, கருவேப்பிலை (உலர்ந்தது)யையும் கலந்து பொடி பண்ணி வைத்துக் கொண்டால் ஐந்து வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு இவற்றைத் தேய்த்தால் கண் எரியாது. அடம் பண்ணாமல் தேய்த்துக் கொள்வார்கள். விரும்புபவர்கள் வெந்தயத்தையும் சிறிதளவு நொய்யையும் கலந்து கொள்ளலாம்.

– என். கல்பனா

நடுங்கள். இதனால் மரத்தின் நிழல் மற்ற செடிகளின் மேல் விழுந்து அவற்றின் வளர்ச்சி குறைவதைத் தடுக்கலாம்.

3. நடைபாதைகளின் இருமருங்கிலும் கீரைகள், புதினா, பொன்னாங்கண்ணி, கொத்து மல்லி ஆகிய தழை வகைச் செடிகளை சிறு வேலிகள் போல மாற்றி மாற்றி நட்டு பயன் பெறலாம்.

4. காம்பவுண்டு சுவர் அல்லது வேலி மீது கோவைக்காய், பாகற்காய் போன்ற கொடி வகைச் செடிகளைப் படர விடுங்கள்.

5. எருக்குழிகளை தோட்டத்தின் இரு மூலைகளிலும் வைத்து அவற்றில் சமையலறை மற்றும் தோட்டத்துக் கழிவுகளைக் கொட்டுங்கள். இவையே உங்கள் தோட்டத்துக்குத் தேவையான இயற்கை உரத்தை அளிக்கும் அமுதசுரபிகள். எருக்குழிகளின் மேல் பந்தல் கட்டி அவற்றின் மேல் அவரை, புடலை, பீர்க்கங்காய் ஆகியவற்றை ஏற்றி விட்டால், காய்களும் கிடைக்கும், குழிகளும் பிறர் கண் பார்வை படாது.

6. பாத்திகளைப் பிரிக்கும் வரப்பில் வெங்காயம், முள்ளங்கி, உருளை போன்ற கிழங்கு வகைச் செடிகளை வளர்க்கலாம்.

7. பாத்திகளில் என்ன காய்கறிகளை எப்போது வளர்க்கலாம் என்பதைக் கீழே பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

பாத்தி 1 : தக்காளி மற்றும் வெங்காயம் – ஜூன் – செப்டெம்பர்
முள்ளங்கி – அக்டோபர் – நவம்பர்
ஃபிரென்ச் பீன்ஸ் – டிசம்பர் – ஜனவரி
வெண்டைக்காய் – மார்ச் – மே

பாத்தி 2 : கத்தரி – ஜூன் – செப்டம்பர்
ஃபிரென்ச் பீன்ஸ் – அக்டோபர் – டிசம்பர்
கீரைகள் – மே
தக்காளி – ஜூன் – செப்டெம்பர்

பாத்தி 3: மிளகாய் மற்றும் முள்ளங்கி – ஜூன் – செப்டெம்பர்
காராமணிப் பயறு – டிசம்பர் – பிப்ரவரி
பெல்லாரி வெங்காயம் – மார்ச் – மே

பாத்தி 4 : வெண்டைக்காய் மற்றும் முள்ளங்கி – ஜூன் – ஆகஸ்ட்
முட்டைக்கோஸ் – செப்டெம்பர் – டிசம்பர்
கொத்துக்கடலை – ஜனவரி – மார்ச்

பாத்தி 5 : பெல்லாரி வெங்காயம் – ஜூன் – ஆகஸ்ட்
பீட்ரூட் – செப்டம்பர் – நவம்பர்
தக்காளி – டிசம்பர் – மார்ச்
வெங்காயம் – ஏப்ரல் – மே

பாத்தி 6 :
கொத்துக்கடலை – ஜூன் – செப்டெம்பர்
கத்தரி மற்றும் பீட்ரூட் – அக்டோபர் – ஜனவரி

பாத்தி 7 : பெல்லாரி வெங்காயம் – ஜூலை – ஆகஸ்ட்
காரட் – செப்டெம்பர் – டிசம்பர்
பூசணிக்காய் (சின்ன) – ஜனவரி – மே

பாத்தி 8 :
அவரை (செடி) – ஜூன் – ஆகஸ்ட்
வெங்காயம் – செப்டெம்பர் – டிசம்பர்
வெண்டைக்காய் – ஜனவரி – மார்ச்
கொத்துமல்லி – ஏப்ரல் – மே

மரங்கள் :
முருங்கை, வாழை, கருவேப்பிலை, நெல்லிக்காய், தென்னை.

இந்தப் பிளான்படி செடிகள் வளர்த்தால் வீட்டுக்குத் தேவையான ஏறக்குறைய எல்லாக் காய்கறிகளையும் நாமே தோட்டத்திலிருந்து பறித்துக் கொள்ளலாம். மேலும் ஒரு மாதத்தில் ஒரே மாதிரியான காய்கள் நிறைய கிடைப்பதையும் தவிர்த்து, சிறிய அளவில் பல்வேறு காய்கறிகள் கிடைக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளலாம். விதைகளின் விலை மிஞ்சிப் போனால் 30 ரூபாய்தான் ஆகும். ஆனால் உங்கள் உழைப்பும், ஆர்வமும், கவனமும் இதில் அதிகம் இருக்கும்.

எல்லோரும் ஆச்சரியமாகப் பார்த்தார்கள் அவரை.

ஒரு வாரமாய் அவர் மனைவி ஆஸ்பத்திரியில் உயிருக்குப் போராடிக் கொண்டிருக்கிறாள்.

ரெண்டு நாள் முன்புகூட இந்தப் பிரிவில் வேலை செய்வர்களில் சிலர் ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்று பார்த்து வந்தனர்.

நிலைமையில் ஒருவிதமான முன்னேற்ற முமில்லை. பிழைப்பதே துர்லபம் என்றுதான் பரவலாக அபிப்ராயப்பட்டார்கள். பாதி நேரம் நினைவே வேறு இல்லை என்று சொன்னார்கள்.

மனைவி நிலைமை அப்படியிருக்க இவர் பாட்டுக்கு ஆபீசுக்கு வந்து கொண்டிருக்கிறார். இன்றும்கூட.

"எங்க வூடு ஆஸ்பத்திரிக்குப் பக்கத்தாலதான் சார் இருக்குது. நேத்தி நைட்டுகூட ஒரு தபா எட்டிப் பார்த்தேன் சார். இவரில்ல. பிள்ளைங்கதான் இருந்தாங்க. டாக்டருங்க இருவத்தி நாலு மணி நேர கெடு வச்சிட்டாங்கன்னு பேசிக்கினாங்க."

ப்யூன் மருதாசலம் டைப்பிஸ்டிடம் கிசுகிசுத்துக் கொண்டிருந்தான்.

இனியவளே

"கெடு வச்சிட்டாங்களா? அட கஷ்ட காலமே! ஆமாம் இவுரு ஏன் இங்கே வந்து உக்காந்துக்கிட்டிருக்காரு. அந்தம்மா பக்கத்தில இல்லாம?"

டைப்பிஸ்ட் முகவாயைக் கைகளில் தாங்கியபடி யோசித்தான்.

அந்தப் பிரிவில் அனைவரும் தங்களுக்குள் தங்கள் வியப்பையும் சந்தேகத்தையும் பரிமாறிக் கொண்டிருந்தபோது, அலுவலகத்திற்கு சற்றே தாமதமாக வந்த சுரேஷ் அவரைக் கண்டதும் வியப்புடன் நேரே அவரிடம் போனான்.

"என்ன ஹெட்கிளார்க் சார்? ஆபீசுக்கு வந்திட்டீங்க? உடம்பு சரியாகி மேடம் வீட்டுக்கு வந்துட்டாங்களா?"

"வந்துடுவாங்க! சீக்கிரமே வீட்டுக்கு வந்துடுவாங்க!"

அவர் குரல் அவருக்கே வினோதமாக ஒலித்திருக்குமே? தொண்டையை பலமாகச் செருமிக் கொண்டார்.

"உங்க வீட்டுக்கு நான் வந்தப்போ எல்லாம் அவுங்க எவ்வளவு அன்பாய் உபசரிப்பாங்க

சார்! கூடிய சிக்கிரம் அவங்க நல்லபடியா வீட்டுக்குத் திரும்பணும். அவுங்க கையால ஃபர்ஸ்ட் க்ளாஸ் காப்பி ஒரு கப் சாப்பிடணும் போல இருக்கு சார்! அந்தக் கை மணம்... ஆஹா...''

சுரேஷ் பேசப் பேச அவர் முகத்தில் ஒளிகூட ஆரம்பித்தது.

''காபி மட்டுமா? கற்பகம் கையால செஞ்ச எது சோடை போகும்? அவ நமக்காகத் தயாரிச்சுக் குடுக்கிற எல்லாத்திலேயும் அவ அன்பும் பிரியமும் கூடவே கலந்திருக்குமே? அதை நீ கவனிச்சிருக்கியா சுரேஷ்?''

கனிரென்ற குரலில் தொடர்ந்தார் அவர்.

''பேரன் பேத்தி எடுத்த வயசுன்னுதான் பேரு. இந்த வயசிலும் என்ன சுறுசுறுப்பு தெரியுமா?''

''போன வருஷம் உங்க பேரனோட ஆண்டு நிறைவுக்கு வந்தோமே? அப்ப அவங்க ஓடி ஓடி வேலை செஞ்சது என் கண் முன்னாலேயே நிக்கிறது சார்!'' நிர்மலா பேசியவாறே மெல்ல வந்து அவர் மேசைக்கருகே நின்று கொண்டாள்.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் மேசையருகே கூட்டம் சேர ஆரம்பித்தது.

''அவுங்க சுறுசுறுப்புக்கு எப்படி ஆஸ்பத்திரியில படுத்திருங்காங்கன்னே ஆச்சரியமா இருக்கு சார்!'' பிரமீளா அங்கலாய்த்தாள்.

''கல்யாணமான இந்த முப்பத்தஞ்சு வருஷத்தில் ஒருநாள்கூட அவ சோம்பிப் படுத்து நா பார்த்தேயில்லேம்மா. எப்பவும் உற்சாகத்தான், ஓட்டந்தான்.''

''போன மாசம் என் சிஸ்டர் கல்யாணத்துக்கு அழைக்க சார் வீட்டுக்குப் போயிருந்தேனில்ல 'அப்பத்தான் சார் மிஸஸ்ஸை மொதன் மொதலாப் பார்த்தேன். யாரோ ஆபீசிலகூட வேலை



செய்யறவர்தானேன்னே நெனைக்காம, கல்யாணத்தைப் பத்தி அத்தனை விஷயங் களையும் எவ்வளவு அக்கறையா விசாரிச் சுத் தெரிஞ்சிக்கிட்டாங்க தெரியுமா?'' அக்கவுண்டண்ட் நடராஜன் சொன்னார்.

''ஏன்? கொஞ்ச நாள் முன்னால எங்கம்மா உடம்பு சரியில்லாம ஆஸ்பத் திரியில படுத்திருங்கான்னு கேள்விப்பட்டு சாரோட அவுங்களும் கூட வந்து பார்த் தாங்களே?'' என்றான் சுரேஷ்.

''அந்த அன்பையும் பரிவையும் யாரால மறக்க முடியும்?''

ஆளாளுக்குப் பேச ஆரம்பிக்க அவர் மனக்கண் முன்னால் அவர் மனைவி கற் பகம் ஜீவனுடன் நடமாடிக் கொண் டிருந்தாள். அவர் முகத்தில் பெருமிதம் தாண்டவமாடியது.

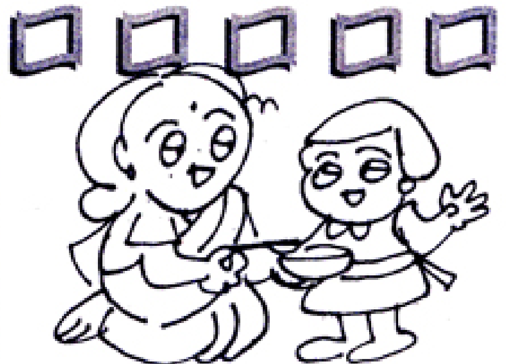
''ஒருநாள் அஞ்சு நிமிஷம் வீட்டுக்கு லேட்டா போயிட்டாக்கூட, 'ஏங்க லேட்டு'ன்னு வாசல்லேயே நிப்பாளே.''

அவர் தனக்குள்ளேயே பேசிக் கொள்கிறாரோ என்று சந்தேகமாய் சுரேஷ் அவரை ஏறிட்டான்.

''களையான அந்த சிரிச்ச முகம் அப் படியே மனசிலேயே நிக்கறது'' சட்டென்று நிர்மலா நாக்கைக் கடித்துக் கொண் டாள்.

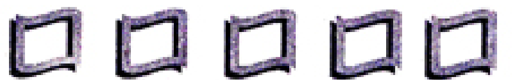
'ஏதோ இல்லாதவங்களை நினைவு கூறுவது போல பேசிட்டேனோ?'

பிரமீளா மேசைக்கடியில் அவன்



வேர்க்கடலை 'சிக்கி' செய்யும்போது போர்ன்விட்டா, சாக்லேட் ஹார்லிக்ஸ் அல் லது காம்பிளானை சிறிதளவு சேர்த்துக் கொண்டால், குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடு வார்கள்.

— லட்சுமி சுந்தரம்



கையைப் பற்றி 'பேசாமல் இரு' என்று ஜாடை கூறி அழுத்தினாள்.

திடீரென்று சூழ்நிலையில் மௌனம் கனமாக வந்து அமர்ந்து கொண்டது போல் தோன்றியது.

அதைத் தாள மாட்டாதவர் போல் அவரே திரும்பிப் பேச ஆரம்பித்தார்.

"நீ பார்த்ததேயில்லியே என் மிஸஸ்ஸை?"

செக்ஷனில் புதுசாய் சேர்ந்திருக்கும் விமலாவைப் பார்த்து உற்சாகமாய் பேச ஆரம்பித்தார்.

"ஒரு தடவை அவளைப் பார்த்துப் பழகினா போதும். அப்புறம் அடிக்கடி என் வீட்டுக்கு வர ஆரம்பிச்சுடுவ நீ! மனுஷங்கன்னா அப்படி உயிரைக் கொடுப்பா கற்பகம்."

குரலில் பெருமிதம் இழைய இழைய பேசிக் கொண்டிருந்தார் அவர்.

ஃபோன் ஒலித்தது.

அவர் காதில் எந்த ஒலியும் விழுந்த மாதிரியே தெரியவில்லை. நிமிடத்துக்கு நிமிடம் அதிகரித்த உற்சாகத்துடன் பேசிக் கொண்டிருந்தார் அவர்.

ஃபோனை எடுத்துப் பேசிய டைப்பிஸ்ட் சுரேஷ் காதருகே வந்து ஏதோ கிசு கிசுத்தான்.

அவர் எதையும் சட்டை செய்யாமல் பேசிக் கொண்டிருந்தார்.

"அடுத்த மாசம் என் ரெண்டாவது மருமகளுக்கு வளைகாப்பு சீமந்தம். எங்க வீட்டிலேயேதான் செய்யப் போறோம். நீங்க எல்லோரும் வந்திருந்து நல்லா 'கிராண்டா' நடத்திக் கொடுக்கணும். என் மனைவிக்கு எல்லா ஃபங்ஷனும் ரொம்ப விமரிசையாப் பண்ணினாத்தான் பிடிக்கும். ஓடியாடி உற்சாகமா வேலை செய்ய அவ இருக்கும்போது நல்லா நடத்தறதுக்கென்ன தடை? என்ன சொல்றீங்க?"

அவ்வளவு பெரிய ஹாலில் நிலவிய நிசப்தத்தில் அவர் குரல் மட்டும் ஓங்கி ஒலித்தது.

எல்லோர் முகங்களிலும் சங்கடமான தொரு மௌனம். கண்கள் அவரை சந்திக்கப் பயந்து தாழ்ந்தே இருந்தன.

சுரேஷ் மெதுவாய் அவரருகே போய் அவரை அணைத்தாற் போல் இருக்கையிலிருந்து தூக்கி நிறுத்தினான்.

டைப்பிஸ்ட் எதிரே வந்து நின்று, "சார்! ஆஸ்பத்திரி...." என்று இழுத்தபோது,

'எனக்குத் தெரியும். நான் பார்த்துக் கொள்கிறேன்' என்பது போல சுரேஷ்

இந்திய அரசாங்கத்தின் மனித வள மேம்பாட்டு அமைச்சகத்தின் பண்பாட்டுத் துறையின் சார்பில் மத்திய பிரதேசத்தின் தலைநகரமான போபாலில் இயங்கி வரும் இந்திராகாந்தி தேசிய மனித இன அரும்பொருள் காட்சியகம் 1998 ஜூலை – ஆகஸ்டு மாதங்களில் மறைந்து வரும் மரபு சார்ந்த கலைகளுக்குப் புத்துயிர் அளிக்கும் வகையில் கண்காட்சிகள், போட்டிகள், கருத்தரங்குகள், நிகழ்கலை நிகழ்ச்சிகள் முதலியன நடத்தத் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

புள்ளிகள் வைத்தும் கோடுகளாலும் அழகிய கோலங்களை ஆண்டு முழுவதும் வீட்டின் வாசலிலும், உள்ளேயும், கோயில்களிலும் வரைவது தொன்றுதொட்டு வளர்ந்து வந்த ஒரு அரியகலை. நாகரீக வளர்ச்சியாலும் இடத்தட்டுப்பாட்டினாலும் இக்கலையில் ஊக்கம் குறைந்து கொண்டு வருவதனால் *தேவகோட்டையிலும் (ஜூலை 16, 17, 18) சென்னையிலும் (ஜூலை 25, 26, 27)* கோலம் வரையும் நிகழ்ச்சிகள் நடத்தத் தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது. இதில் பங்கெடுத்துக் கொள்ள நன்கு கோலம் வரையத் தெரிந்தவர்களை ஆவலுடன் வரவேற்கிறோம். தேவையான பொருட்கள் வழங்கப்படும். சிறந்த மூன்று படைப்புகளுக்கு சன்மானமும் வழங்கப்படும்.

நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும் இடம்:

தேவகோட்டையில்: பெரிய மைனர் வீடு மைனர் தெரு,
(கருகா ஊரணி அருகில்) தேவகோட்டை 630 302

சென்னையில்: ஸி.பி. ஆர்ட் சென்டர், 1. எல்டாம்ஸ் சாலை, சென்னை – 600 018

பங்கு பெற விரும்புவோர் பதிவு செய்து கொள்ள: தேவகோட்டையில் ஜூலை 16க்கு முன்

S.M. நீலா, 5. கட்ட முருகப்ப செட்டியார் தெரு, தேவகோட்டை.
போன்: (04561) 72848

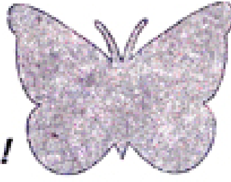
சென்னையில் ஜூலை 25க்கு முன்

லக்ஷ்மி வெங்கட்ராமன் 37/7 மகாராஜா சூரியராவ் சாலை,
ஆழ்வார்பேட்டை, சென்னை 600 018 போன்: 451839

நிகழ்ச்சி நடைபெறும் இடங்களில் அந்தத் தேதிகளில் காலை 9.45 மணிக்குப் பதிவு செய்து கொள்ளலாம். நிகழ்ச்சி நேரம் காலை 10 முதல் மாலை 5 மணி வரை.

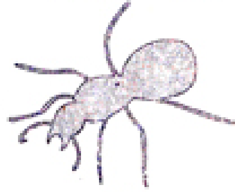
ஹைக்கூ கவிதைகள்

மலருக்கும்
முடி திருத்தம்
வண்ணத்துப் பூச்சி!



பந்தலுக்கு -
வேட்டி கட்டினான்
கந்தல் கோவணத்துடன்!

கரப்பு விட்ட
புல் காம்புகள்
பனித்துளி!



வெள்ளத்தால் பாதிப்பு
கரும்புக்கு...
எறும்புக்கும்தான்!

அடுப்படி பூனை
தூக்கி வீசப்பட்டது
ஜப்தி!



விண்ணிலிருந்து
சேமியாக்கள்...
மழை!

— அய்யாறு ச. புகழேந்தி

தலையசைத்து அவனை கையமர்த்தி னான்.

ஏறக்குறைய அவரை ஹாலில் தள்ளிக் கொண்டு போனான் சுரேஷ்.

''எங்கே அழைச்சிக்கிட்டுப் போற? டிஃபன் சாப்பிடவா? கற்பகம் வீட்ல இருந் திருந்தா கையில ஏதாவது கட்டிக் குடுத் திருப்பா. உனக்குத் தான் தெரியுமே சுரேஷ்! நா வெளியில கண்டதை சாப்பிட்டு உடம் பைக் கெடுத்தக்கறது அவளுக்குக் கட் டோட பிடிக்காது.''

''எப்பவாம்?'' என்றாள் நிர்மலா தாழ்ந்த குரலில்.

''ஒன் அவர் ஆயிருக்கும் போல தோணுது. இவுரு எங்கேயிருக்கார்னு கண்டுபிடிக்க இப்பத்தான் ஃபோன் பண்ணியிருக்காங்க பிள்ளைங்க'' என்றான் டைப்பிஸ்ட்.

''கடைசி கடைசியாய் பொண்டாட்டி பக்கத்தில இல்லாம... இவர் ஏன் இப்படி... எனக்குப் புரியவே இல்லே'' பிரமீளா தலையை உலுக்கிக் கொண்டாள்.

''ரொம்ப அன்யோன்யமான தம்பதி பிரமீ இவுங்க ரெண்டு பேரும்! இவர் அவங்களைப் பத்திப் பேசற மாதிரியேதான் அந்தம்மாவும் இவரைப் பத்தி, ''நல்ல கொணம்! கோவமே வராது'' அப்படி... இப்பக...ன்னு பேசிக்கிட்டு இருப்பாங்க. ஹூம்!'' நிர்மலா பெருமூச்சு விட்டாள்.

''தன்னோட இனிய பாதியின் கடைசி நேரத்தை அவரால நெனச்சுக்கூடப் பார்க்க முடியல பிரமீ! எங்கே அந்த எண்ணம் தன் மனசில புகுந்துடுமோன்னு நெனச்சு பயந்துதான் இங்கே வந்திருக்காரு''

நிர்மலா வருத்தத்தோடு பேசிக் கொண்டிருந்தாள்.

''இங்கே நம்மோட பேசிப் பேசி, தன் மனைவியை முழு ஜீவனோட மனசில பதிச்சிக்கிட்டு, அவங்க நல்லாத்தான் இருக்காங்கன்னு ஒரு பிரமையை மனசில வளர்த்துக்கிட்டு இருக்காரு.''

எல்லோரும் துயரத்தோடு நின்றுக் கொண்டிருந்தார்கள்.

''ஆச்சு! இன்னும் ஒரு வருஷந்தான் ரிடையரான பிறகு ஒரு ட்ரிப் எல்லா புண்ய ஸ்தலங்களுக்கும் போகணும்னு கற்பகம் சொல்லிக்கிட்டிருக்கா. அப்புறம் ஃப்ரீதானே? போறதுக்கென்ன...''

வாசலைக் கடந்து படியிறங்கும்வரை அவர் குரல் ஹாலில் கேட்டுக் கொண்டிருந்தது.

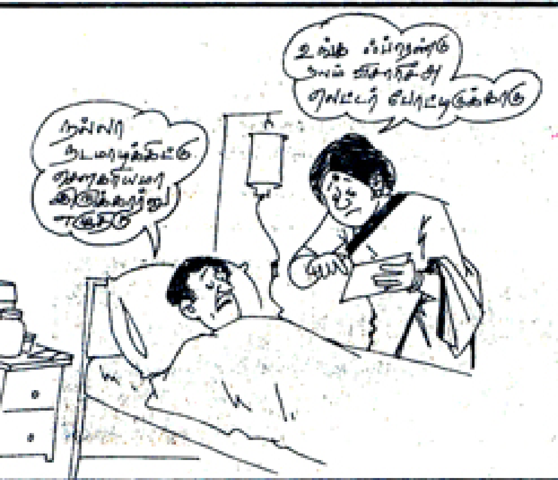
ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம், தப்பில்லை!

பெ. நாயகி



ண்கள் ஒன்றுகூடிப் பேசும் போதெல்லாம் பெரும்பாலும் அவர்களுடைய தொழில், ஆபீஸ், உடன் வேலை பார்க்கும் பெண்கள் பற்றிப் பேசுகிறார்கள். தங்களுக்குப் பிடித்த கலை இலக்கியம் பற்றிப் பேசுகிறார்கள். சினிமா பற்றிப் பேசுகிறார்கள். எதைப் பற்றிப் பேசினாலும் தங்களுடைய இயலாமை பற்றிப் பேசுவதைத் தவிர்க்கிறார்கள். தங்கள் உடல்நலக் குறைவுகள் உபாதைகள் பற்றி அடுத்தவரிடம் கூடுமானவரை கலந்து கொள்வதில்லை. கேள்விப்பட்டவர் யாரும் கேட்டால் கூட 'அதெல்லாம் இல்லையே யார் சொன்னது?' என்று மழுப்புகிறார்கள்.

ஆனால் பெண்களின் சந்திப்பின்போதெல்லாம் ஒவ்வொருவருடைய உடல்நலம்தான்



பிரதான விஷயமாகப் பேசப்படுகிறது. அந்தப் பேச்சுக்களில் அடுத்தவருடைய உடல்நலம் குறித்த அக்கறையை விடவும் தன்னுடைய உடல்நலக் குறைவு சபைக்குத் தெரிய வேண்டும் என்கிற ஆர்வம் மேலோங்கி நிற்கிறது. அதிலும் குறிப்பாக மேல் நடுத்தர வர்க்கத்து பெண்களுக்கு நோயே இல்லையென்றால் அவர்களுடைய ஸ்டேட்டஸுக்கு இழுக்கு என்று கூட நகைச்சுவையாகச் சொல்வார்கள். இரத்த அழுத்தமோ, ஷுகரோ, சைனஸோ ஒன்றுமில்லாவிட்டால் மைக்ரேன் தலைவலியாவதோ இருந்தாக வேண்டும். டாக்டரிடம் போய் அவர் பல்வேறு சோதனைகளுக்குப் பிறகு உங்களுக்கு ஒன்றுமே இல்லையென்று சொன்னால் பெண்கள் மூட் அவுட் ஆகி விடுகிறார்கள் என்பது டாக்டர்கள் பலரும் ஒப்புக் கொள்ளும் உண்மை.

ஏன் இவ்வாறு என்று யோசித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

பசியைக் கடந்த பிறகு கவன ஈர்ப்பு என்பதுதான் குழந்தையின் முதல் வாழ்க்கைக் குறிக்கோள். இன்னும் சொல்லப் போனால் குழந்தை பசிக்காக அழுவதை விட தாயின் அல்லது மற்றவர்களின் கவனத்தைத் தன்பால் இழுத்துப் பிடிக்க அழுவதுதான் அதிகம். அதில் தொடங்கி மற்றவர்களை விட வித்தியாசமாக இருக்க முயற்சித்தல், அழகாய் எழுதுதல், பாடுதல், ஆடுதல், வேகமாய் ஓடுதல், படிப்பில் முதல் மதிப்பெண் எடுத்தல், அதிக முடி வளர்த்தல், புதுமாதிரியான உடை அணிதல் என்று முயற்சித்து ஒன்றும் சரிப்படவில்லையென்றால் ஒரே நேரத்தில் நூறு சிகரெட்டை வாயில் வைத்துப் புகைத்தல், பாம்பை விழுங்குதல் மலையிலிருந்து குதித்தல் என்று ஏதாவது செய்வது எல்லாமே அடுத்தவர் கவனத்தை தன்பால் இழுத்து 'நானும் இருக்கிறேன். என்னையும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்' என்கிற தவிப்பினால்தான்.

பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் நடுத்தர வயது தாண்டிய பிறகு தன்னை அலங்காரப்படுத்திக் கொள்வதில் தயக்கம் வந்து விடுகிறது. சுற்றி உள்ளவர்கள் கமெண்ட் அடிப்பார்களோ பிள்ளைகளும் கணவரும் கேலி செய்வார்களோ என்கிற கவலை வந்து விடுகிறது. சமூகத்தில் இன்னமும் ஹவுஸ் ஒய்ஃப் என்று சொல்லப்படும் வீட்டில் இருக்கும் பெண்களில் பெரும்பாலோருக்கு, எழுத்து, இலக்கியம், நடனம், பாட்டு போன்ற விஷயங்களில் தம் தனித்திறமை காட்ட அனுமதி வழங்கப்படுவதில்லை.

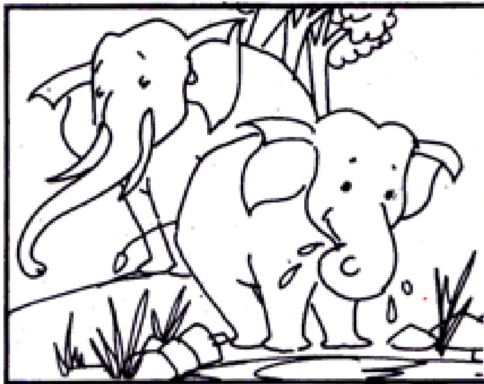
முன்பெல்லாம் வெளி உலகம் பற்றி நிறையத் தெரியாதிருந்த நிலை மாறி இப்



போது தொலைக்காட்சி மூலம் அதிகமான விஷயங்கள் வீட்டுப் பெண்களுக்குத் தெரிய வந்த பின், பிஸியாகிவிட்ட கணவன் மற்றும் தனக்குக் கொஞ்சமும் தெரியாத புதிய விஷயங்களைப் படிக்கும் குழந்தைகளின் மத்தியில் தன்னுடைய தன்மை, இருப்பு எதுவுமே உணரப்படாமல் போய் விடுமோ என்கிற பயமே அவர்களுக்குப் புதுப்புது பெயர் அறியாத வியாதிகளைத் தரத் தொடங்குகிறது.

மனம் சம்பந்தப்பட்ட உடல் உபாதைகள் என்று சொல்லப்படும் Psychosomatic diseases ஆண்களை விடப் பெண்களுக்கே அதிகம் வருகின்றன. சம்பந்தமில்லாத காரணங்களும் சம்பந்தமில்லாத அறிகுறிகளும் சம்பந்தமில்லாத விளைவுகளும் இந்த நோய்களின் இலக்கணங்கள். இவை பெண்களுக்கே அதிகம் வருவதற்கு மேற்சொன்ன காரணங்கள் ஒருபுறமிருக்க, கௌரவமான முறையில் யாருடைய கேலிக்கும் ஆளாகாத வகையில் அடுத்தவருடைய கவனம் ஈர்ப்பதற்கு ஒரே வழி நோயாளி ஆகி விடுவதுதான் என்கிற எண்ணம் அவர்களையும் அறியாமல் அவர்களின் ஆழ்மனத்தில் திட்டமிட்ட நிகழ்வு (புரோகிராம்) ஆகி விட்டது.

"என்னதுன்னே தெரியலைங்க, ஏகப்பட்ட டாக்டர்கள்ட்ட காண்பிச்சாச்சு. யாருக்கும் பிடிபட மாட்டேங்குது" என்று புலம்பலாகச் சொல்லிக் கொள்வதில் பெண்ணின் ஆழ்மனம் எவ்வளவு கர்வமாக உணரும் என்பது அவர்களுக்கே தெரிய வாய்ப்பில்லை.



இவ்வாறு பெண்கள் வலிய நோய் வாய்ப்படுவதற்கு வெறும் கவன ஈர்ப்பு நோக்கம் மட்டுமல்ல காரணம். இவர்களாகவே ஏற்படுத்திக் கொள்கிற இன்னொரு பிரச்னையும் உள்ளது.

திருமணமான புதிதில் பெண் கணவனை சமையலறைப் பக்கமே வர விடுவதில்லை. காலையில் காப்பி அவனுடைய படுக்கைக்கே போவதும், காப்பி குடித்த தம்ளரைக் கூட அவன் அங்கேயே வைப்பதும், கணவன் தன் உடைமைகளைக் கண்ட இடத்திலும் போடுவதை மனைவி தேடித் தேடி ஒழுங்குபடுத்தி வைப்பதும், கணவனுக்கு 'சீனிக்கும் உப்புக்கும் கூட வித்தியாசம் கண்டு போட்டுக் கொள்ளத் தெரியாது' என்பதைப் பெருமையாக நிலைநிறுத்தும் போக்கும் வாழ்க்கையின் ஆரோக்கியமான போக்கே அல்ல. ஆனால் படிப்பு அந்தஸ்து வித்தியாசமின்றி பெரும்பாலான பெண்கள் இப்போக்கினை வளர்க்கிறார்கள்.

இது ஆரம்ப காலங்களில் பெண்ணுக்கு மிகவும் போதை தரும் விஷயமாக இருக்கும். 'ஒரு நிமிஷம் நான் இல்லைன்னா வீடு தலைகீழ்தான். அவருக்கு ஒண்ணுமே தெரியாது' என்று சொல்லிக் கொள்வதில் பெருமை இருக்கும். ஆனால் இம்மாதிரியான ஆரம்பக் காலங்களில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவராக தவிர்க்க இயலாதவராக ஆகிக் கொள்கிற செயல் தற்கொலைக்குச் சமமானது என்று புரிய வருகிற போது அதிலிருந்து மீளுவதற்கான காலம் கூடக் கடந்து விட்டிருக்கும்.

திருமணமாகிக் கொஞ்ச நாட்களுக்குப் பின் தங்கையின் அல்லது தம்பியின் திருமண ஏற்பாடுகளுக்காகத் தாய் வீடு போவதற்கான தேவை ஏற்படும் போது, "நீ போய் விட்டால் நான் சாப்பாட்டுக்கு என்ன செய்வேன்? சரி பரவாயில்லை. ஓட்டலில் பார்த்துக் கொள்கிறேன்'' என்று போலிப் பெருந்தன்மை காட்டி கணவன் அனுப்பி வைத்தாலும் அவர் பாவம், அவர் பாவம் என்கிற குற்ற உணர்வின் உறுத்தலுடனேயே போன இடத்தில் இருக்க முடிகிற நிலையும்,

சில வருடங்களுக்குப் பிறகு இந்த மாதிரியான சூழ்நிலையில், "என்ன இளம்பியாச்சா? இண்டலா? உனக்குக் கொஞ்சமாவது பொறுப்புணர்வு, ஆம்பளையும் பிள்ளைகளும் கஷ்டப் படுமே என்கிற அக்கறை இருந்தால் நான் போகட்டுமா என்று கேட்கத் தோன்றியிருக்குமா?'' என்கிற பாணியில் பதில் வருவதும்,

இன்னும் அதிக வருடங்கள் கடந்திருந்தால் நிஜமாகவே உடலோ மனமோ சரியில்லாமல் இருந்து சமைக்க முடியவில்லை. இன்று மட்டும் ஓட்டலில் பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று முடிவு செய்தால் கூட, "ஓட்டல் சாப்பாடே ஒத்துக்க மாட்டேங்குது. நீ பார்த்து ஒரு ரசம் பருப்புத் துவையல் அப்பளம்னு சிம்பிளா செஞ்சா கூடப் போதும். முடியலைன்னா விட்டுடு. வெறும் தண்ணி குடிச்சிட்டுப் படுத்துக்கறேன். ஒருவேளை சாப்பிடலைன்னா செத்தா போயிடுவேன்'' என்று அமைதியான குரலில் எமோஷனல் பிளாக் மெயில் செய்யப்படும் கட்டங்களும் எப்படி உருவாகின்றன? ஆரம்பக் காலங்களில் பெண்களே ஏற்படுத்திக் கொள்கிற பிரச்னைதானே காரணம்?

ஆனால் இவற்றின் பின்விளைவுகள் என்னவாக வெடிக்கின்றன என்று குடும்பத்தின் மற்ற அங்கத்தினர்கள் உணர்கிறார்களா, தெரியவில்லை. புண்பட்டுப் புண்பட்டுப் புரையோடிப் போகின்ற பெண் மனத்தில் தனக்கு நிஜமாகவே நோவு வந்தால்தான் விடுதலை என்கிற ஏக்கம் வந்து விடுகிறது. பல்வேறு சமயங்களில் நிஜமாகவே தன் உடல்நலக் குறைவுகளை அவள் வெளிக்காட்டுவதில்லை. நோய்களை முற்ற விடுவதற்குத் தயாராகிறாள். "நான் போனாத்தான் தெரியும் உங்களுக்கெல்லாம் எவ்வளவு சிரமின்னு" என்று நாற்பது வயதுக்கு மேல் புலம்பாத பெண்கள் மிகவும் அரிது.

அந்தப் புலம்பலை வீடுகளில் சாதாரணமாக எடுத்துக் கொண்டு சிரித்து கேலி செய்து மழுப்புகிறார்கள். மிகப் பெரிய தவறாகும் இந்தச் செயல். அந்த வாக்கியத்தின் பின்னணியில் உள்ள நிஜமான வலியை எல்லோரும் உணர வேண்டும். ஏனென்றால் பெண்மை யாரையும் தவிக்க விட்டுப் பார்க்கின்ற இயல்புடையதல்ல. தான் துன்பமேற்க நேர்ந்தாலும் மற்றவர் நன்றாயிருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் பெண்மையின் மைய நாடி.

நிஸ்ஸம் எஸ்கியல் என்பவருடைய கவிதை ஒன்று உண்டு :

'என் தாயைத் தேள் கொட்டிய அந்த இரவு
எனக்கு நன்றாக நினைவிருக்கிறது.
அன்னை துடித்தாள். தந்தை, பச்சிலை
மூலிகை பவுடர் யாவும் தேய்த்தார்
வெண்மெழுகை வைத்துத் தீக்குச்சியால்
கொளுத்தினார்
இருபது மணி நேரம் கழித்துத்தான்
கடுப்பு குறைந்தது
'நல்லவேளை தேள் என் குழந்தைகளைக்
கொட்டாமல் என்னைக் கொட்டியதே'
என்று மட்டும் சொன்னாள் என் தாய்'

இப்படிப்பட்ட புடம் போட்ட தங்க இயல்புள்ள பெண்ணுக்குள் வாழ்க்கையே வெறுத்துப் போகின்ற சலிப்பும் அலுப்பும் ஏற்பட விடுவது குடும்பத்தின் மற்ற அங்கத்தினர்களின் பொறுப்பின்மைக்குச் சான்று. வயிற்றுப் பசி, உடற்பசி போலவே மனப்பசியும் (Recognition Hunger) முக்கியமான ஒன்று என்பதை யாவரும் உணர வேண்டும். 'அம்மா இன்னிக்கு நீ அழகா இருக்கே' 'உன் சாப்பாடு ரொம்பப் பிரமாதம்' அம்மா உன் ஆசீர்வாதம் நான் இந்த டெஸ்ட்ல பாஸ் பண்ணிட்டேன்' என்பது போன்ற சின்னச் சின்ன வார்த்தைகள் அன்போடு சொல்லப் பட்டால் வீட்டின் பெண்களுக்கு விண்ணுலகமே கிடைத்து விட்ட சந்தோஷம் கிடைக்கிறது. அது கூட மறுக்கப்படுவது கொடுமை அல்லவா?

மற்றவர்களின் அலட்சியப் போக்கு

பாகற்காயைக் கழுவி வட்ட வில்லைகளாக அரியவும். அதில் உப்பு, மஞ்சள் தூள் தூவி வைக்கவும். பத்து நிமிடங்களில் பாகற்காயும், தண்ணீருமாக இருக்கும். அத் தண்ணீரில் மிளகாய்த் தூள், பெருங்காயம், அரிசி மாவு, சிறிது உப்பு சேர்த்து கெட்டியாகக் கரைக்கவும்.

பாகல் வில்லைகளை மாவில் தோய்க்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும், வில்லைகளைப் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரிக்கவும். அனைவரும் விரும்புவர்.

— ரேணுகா



ஃபுட்வர்ல்ட் இல்

'வேல்யூ ஷாப்பிங்'

என்றால் என்ன?

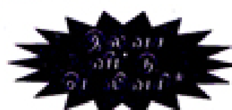
எடுத்துச் செல்லும் பொருட்கள் அனைத்துக்கும்
நீங்கள் பணம் செலுத்தத் தேவையில்லை...



சாதாரண ஷாப்பிங்



ஃபுட்வர்ல்ட் இல் வேல்யூ ஷாப்பிங்



செலுத்தும் பணமோ குறைவு ! கிடைக்கும் பொருட்களோ அதிகம் !! ஃபுட்வர்ல்ட் இல் உங்கள் பணத்துக்கு அதிக மதிப்பு தரும் அற்புத ஷாப்பிங். உயர்ந்த தரம். குறைந்த விலை. எவருமே இதுவரை அளித்திராத சலுகைகள். எனவே சாதாரண ஷாப்பிங் வேண்டாமே. கொடுக்கும் பணத்துக்கு அதிக பொருட்கள் பெறலாமே !

RPG

FOOD WORLD

The right price, right choice supermarket

மகத்தான சேமிப்பு

ஃபுட்வர்ல்ட் பொன்னி பச்சரிசி (பிரீமியம்) 20 கிலோ பை	ஃபுட்வர்ல்ட் துவரம் பருப்பு (ஸ்டாண்டர்டு) - 2 கிலோ	கோத்ரெஜ் ஜம்பின் - 3 பேக்குகள் எம்.ஆர்.பி ரூ ~~22-50~~
ரூ 15/- ஒரு கிலோ	ரூ 67/-	ரூ 17/-

• 22, தணிகாசலம் ரோடு, தி.நகர் • 2-A.B. 2வது அவென்யூ, அண்ணா நகர் • 35, C.P. ராமசாமி ரோடு, ஆழ்வார் பேட்டை
• ஸ்பென்சர் பிளாசா 769 அண்ணா சாலை • 17, முதல் மெயின் ரோடு, காந்தி நகர், அடையாறு

சலுகைகள் ஸ்டாக் உள்ளவரை மட்டுமே. சலுகைகள் விதிமுறைகளைப் பொறுத்து வழங்கப்படும். Trikaya Grey Chn SP 17.98

* சில கடைகளில் குறிப்பிட்ட பகுதிகளுக்கு மட்டுமே பொருந்தும்.

முளைக் கீரையை உப்புப் போட்டு வேகவைத்து, தேங்காய், பச்சை மிளகாய் அரைத்துக் கலந்து, 2 கரண்டி புளிக்காத தயிர் விட்டு, கடுகு தாளித்தால் கீரைப் பச்சடி அமிர்தம்.

- ஆர். பார்வதி



ஒருபுறமிருக்க பெண்களும் ஒரு விஷயத்தை உணர வேண்டும். உயிரியலிலிருந்து சங்கப் பாடல்கள் வரையில் எல்லாவற்றிலும் சான்று இருக்கிறது. பெண்ணுக்காக ஆணினம் தாங்கத் தயாராகவே இருக்கிறது என்று காட்டுவதற்கு.

துடிபடிக் கயந்தலை கலக்கிய
சின்னீரைப்
பிடியூட்டிப் பின்னுண்ணுங் களிறு

(கொஞ்சமாய் இருக்கும் நீரினை முதலில் பெண் யானையைக் குடிக்க விட்டு அப்புறம் தான் குடிக்கிறதாம் ஆண் யானை)

இன்னிழல் இன்மையால் வருந்திய
மடப்பிணைக்குத்
தன்னிழலைக் கொடுத் தளிக்கும் கலை

(வெயிலில் வாடும் பெண்மானைத் தன் நிழலில் நிற்க வைக்கிறதாம் ஆண் மான்)

இப்படி மற்ற உயிரினங்கள் இருக்க மனித இனத்தில் மட்டும் ஆண் இனம் அரக்க இனமாய் இருக்க வாய்ப்பில்லை அல்லவா? பெண் தன் தேவைகளையும், இயலாமைகளையும் சரிவர வெளிப்படுத்தாது புழுங்குவதும், தன்னைப் பற்றிய பொய்யான இமேஜை ஏற்படுத்திக் கொண்டு பிறகு அதனை மாற்றிக் கொள்ளத் தயங்குவதும் அவற்றையெல்லாம் ஆண் புரிந்து கொண்டு செயல்பட வேண்டும் என்கிற எதிர்பார்ப்பின் நியாயம் ஒருபுறம் இருக்க இந்தக் கண்ணாமூச்சி விளையாட்டில் மனித ஆரோக்கியமும் குடும்ப ஆரோக்கியமும் பலியாக விடுவது தவறல்லவா?

இன்றும் மிகச் சில குடும்பங்கள் தவிர பலவற்றில் ஆண் சமையல் செய்வதைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாதவர்கள் இருக்கிறார்கள். என்னைக் கேட்டால் வேலைக்குப் போகும் பெண் சமையல் தெரியாத ஆணை மணப்பதென்பது அவர்களுடைய சந்தோஷத்தின் வாழ்நாளையோ அல்லது அந்தப் பெண்ணின் வாழ்நாளையோ குறைக்கின்ற கொடிய விஷம் என்பதில் ஐயமில்லை.

குழந்தைக்கு வலிக்கும் என்பதற்காக தடுப்பூசிகள் போடாதிருப்பதற்கும் பிள்ளைகள் படிக்கக் கஷ்டப்படுமே என்பதற்காக பள்ளிக்கே அனுப்பாமல் இருப்பதற்கும் ஒப்பான செயல் கணவனையோ ஆண் பிள்ளைகளையோ சமையலறைப் பக்கம் வர விடாமல் தடுப்பது. அதற்குப் பெயர் அன்பு அல்ல. அவர்களுடைய எதிர்காலத்தை ஓரளவு இருளில் வைக்க நினைக்கும் சதி போன்றது இச் செயல்.

இவ்வளவு ஏன், விதவை மறுமணத்தைப் பற்றி அக்கறையுடன் சிந்திக்காத சமூகம், மனைவி இறந்த மறு மாதமே ஆணுக்கு இன்னொரு கல்யாணம் செய்து வைப்பது பற்றிப் பேசுகிறது என்று ஒட்டுமொத்தமாகக் குற்றம் சாட்டப்படுகிறதே அதற்கு அடித்தளம் போடுவதே பெண்களுடைய இந்தச் செயல் தான். ஆண் மறுமணத்திற்குச் சம்மதிக்க வேண்டிய சூழ்நிலை உருவாவது பெரும்பாலும் உணவுத் தேவைகளுக்காகவும், குடும்ப நிர்வாகம் மற்றும் குழந்தை வளர்ப்புக்காகவும் தான். காரணம் அவனுக்குத் தாய் என்கிற பெண்ணும் சரி, மனைவி என்கின்ற பெண்ணும் சரி இந்த மூன்று விஷயங்களையும் சொல்லிக் கொடுத்ததே இல்லை.

ஒரு காலகட்டம் வரை வீட்டை விட்டு பெண் வெளியே போகக் கூடாது. நான்தான் சம்பாதிப்பேன் வெளி வேலை சகலமும் நான்தான் செய்வேன் என்று கொண்டிருந்த நிலையைப் படிப்படியாக மாற்றிக் கொண்டு எனக்கு ஏதாவது ஒன்றாகி விட்டால் நீயும் தெரிந்து கொள் என்று அக்கறை காட்டுவது போல் மார்க்கெட்டில் தொடங்கி ரேஷன் கடை, எலக்ட்ரிக் பில், பாங்க், பிள்ளைகளின் பள்ளித் தொடர்புகள் என்று பெண்ணைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளத் தொடங்கவில்லையா ஆண்?

ஆணுக்குச் சமமாக நாங்களும் எல்லாம் செய்ய முடியும் என்று கொடிகட்டும் முன் முதலில் பெண்ணுக்குச் சமமாக ஆணையும் குடும்பஸ்தனாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அது இருவருடைய ஆரோக்கியத்துக்கும் நல்லதல்லவா!

ADITHYAA RESIDENTIAL FLATS

FEW FLATS READY FOR OCCUPATION



Finance arranged at Minimum Interest

SINGLE - 2 NOS., DOUBLE - 3 NOS., TRIPLE - 2 NOS. ONLY IN SECOND FLOOR

SALIENT FEATURES

- ★ On initial payment of 50% of the cost. The Flat is yours.
- ★ Loan facilities arranged for balance amount free of guarantee.
- ★ Payment of regular monthly instalment instead of Rent.
- ★ Designed to suit your Budget. Clear Title.
- ★ DTP Approved No.27992/97 B A2. Site extent 46000Sqft.
- ★ Formed in 14 Blocks. Ground + Two Floor only.
- ★ Plinth sizes 528 Sqft to 1069 Sqft.
- ★ Designed with all modern amenities.
- ★ Located at Lotus feet of Lord Renganatha.
- ★ Close to all human requirements.

AVAIL THE OPPORTUNITY

For further details contact **SJN CONSTRUCTION PVT. LTD.**

No.4, North Adayavalanjan, Trichy-6. Ph: 0431-Off: 430405, Res: 462365

Flats available in G.Floor & F.Floor in our II phase. Just commenced.

சென்ற வருடம் திருவனந்தபுரம் மெயிலில் எர்ணாகுளம் போனேன். திருச்சூர் ஸ்டேஷனில் இருவர் அண்டி பருப்பு என்று குரல் கொடுத்தார்கள். தூக்கம் சரிவர இல்லாததால் குரல் கேட்டவுடன் எழுந்து விட்டேன். ஒரு ஆள் இரண்டு பாக்கெட் மட்டும் வைத்திருந்தான். அவனிடம் விலை கேட்டேன் ரூ. 75/- அரை கிலோ பாக்கெட் என்றான். சொல்லி விட்டு நகரவே இல்லை. ஒரு சான்ஸ் இரண்டு பாக்கெட்டும் ரூ. 100/- தருவியா என்று கேட்டேன். கொஞ்சம் யோசித்து விட்டு 2 பாக்கெட்டை ரூ. 100/- வாங்கிக் கொண்டு என் கையில் கொடுத்து விட்டு ஓடிவிட்டான்.

எர்ணாகுளத்தில் உறவினர் வீட்டில் பாக்கெட்டை வெளியில் எடுக்கவே இல்லை. ஒருவேளை பார்த்தால் அவங்களுக்கும் கொடுக்கும்படி இருக்குமென்று நினைத்தேன். 3 நாளில் போபால் திரும்பி விட்டேன். வந்ததும் வராதுமா வாங்கின பாக்கெட்டை ஒரு அலுமினிய டப்பாவில் வைத்து மேலே வைத்து விட்டேன். என் வீட்டுக்காரர் குழந்தைகளுக்குத் தெரிந்தால் 2 பாக்கெட்டும் அடுத்த மணியில் காலியாகி விடும். சாமர்த்தியமாக வாங்கி விட்டோம், சென்னையில் ஒரு கிலோ 300 – 400 வரை விற்கிறது, ரூ. 100/-க்கு எவன் கொடுக்கிறான் என்ற சந்தோஷம் தனி.

இரண்டு நாள் கழித்து சரி கேசரி செய்யலாம் என்று எண்ணினேன். கேசரிக்கு வேண்டிய சாமான்களை ரெடி பண்ணிவிட்டு அலு

இரவில் பஸ், ரயில்வே ஸ்டேஷனில் எதுவும் வாங்காதீர்கள்!



மினிய டப்பாவை எடுத்தேன். திறந்தேன். ஒரே புழு. இரண்டு பாக்கெட்டையும் எடுத்துப் பார்த்தேன். அனேகமாக புழுவை பிளாஸ்டிக் கவரில் அடிச்சே கொடுத்திருக்கிறான்! ராத்திரி வேளை ஒன்றும் புரியல்லை. ஏமாற்றி விட்டானே பாவி என்று எண்ணி அப்படியே பின்புறமுள்ள குப்பைக் குழியில் போட்டு மூடினேன். அந்த நேரத்தில் வீட்டுக்காரர் குழந்தைகள் வராத வரை சந்தோஷம். இரவு வேளையில் விலை மலிவு என்று வாங்கியதில் ஏற்பட்ட நஷ்டம், மனக்கஷ்டம் ரொம்ப நாளைக்கு மனத்தில் இருந்தது. பிறகு மறந்தும் போச்சு.

அப்புறம் இதை விசாரித்தேன். கேரளாவில் பல இடங்களில் அண்டிபருப்பு பாக்டரி உண்டாம். வீணாகிப் போனவற்றை வெளியில் கொட்டுவார்களாம். நம் ஊரிலே குப்பை பொறுக்குகிறவன் தெருத் தெருவாக வருவது மாதிரி பாக்டரியைச் சுற்றி ஒரு கும்பலாம். அவர்கள் அந்த சேதாரத்தை எடுத்து வந்து சுத்தப்படுத்தி பாலிதீன் பாக்கெட்டில் போட்டு சீல் பண்ணி ராத்திரி வேளை ரயில் பஸ் ஸ்டாண்டில் வியாபாரம் செய்கிறார்கள்.

மங்கையர் மலர் வாசகர்களே மிகவும் ஜாக்கிரதை. இரவு வேளையில் ரயில்வே ஸ்டேஷன் பஸ் ஸ்டாண்டில் எதுவும் வாங்காதீர்கள். விலை மலிவு என்று முழுவதும் நஷ்டமடைவதை விட சரியான விலை கொடுத்துக் கடைகளில் வாங்குவதே மேல்.

— மாலா வாசுதேவன்.

மீண்டும் நிற்க உதவுகிறார்!



"விபத்தாலோ இயற்கையாகவோ கை கால் ஊனமாகி, கஷ்டப்படுகிறவர்களை நினைத்தால் நெஞ்சம் கனக்கிறது. அவர்களும் வாழ வேண்டுமே. தான் இழந்த உறுப்புகள் செயற்கையாகக் கிடைக்குமா என்று தேடுகிறார்கள். இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் நவீன தொழில்நுட்பத்தில் உருவாக்கப்படும் செயற்கைக் கால்கள், கைகள் இருக்கின்றன. அவைகள் நன்றாக உதவுகின்றன. ஆனால் அதனை வாங்கிப் பொருத்த வேண்டுமானால் வெளிநாட்டுக்குச் செல்ல வேண்டும். பயணச் செலவு, அலைச்சல் மட்டுமின்றி அதிக விலையும் கொடுக்க வேண்டியது உள்ளது.

நம் நாட்டில் உள்ள எத்தனை பேரால் வெளிநாட்டுக்குச் சென்று செயற்கை கால்கள் வாங்கிப் பொருத்த முடியும்? அதனால்தான் நமது நாட்டு மூலப் பொருட்களையும் வெளிநாட்டுத் தொழில்நுட்பத்தையும் பயன்படுத்தி சென்னையிலே நவீன செயற்கை கால்களை வடிவமைத்தோம். இந்தியாவில் முதன் முறையாக அந்தத் தொழில்நுட்ப முறையைப் பயன்படுத்தி வெற்றி கண்டிருக்கிறோம். இதன் விலை வெளிநாட்டோடு ஒப்பிடும் போது மிகக் குறைவு" என்கிறார் ஜி. கிருஷ்ணன்.

இவருக்கு செயற்கைக் கால்கள் தயாரித்துப் பொருத்தும் துறையில் முப்பது வருட அனுபவம். முறைப்படி இந்தத் துறையில் கல்வி கற்று, சென்னை பொது மருத்துவமனையில் இருந்த, 'ஆர்டிபிஷியல் லிம்ப் சென்டரில்' ஐந்து ஆண்டுகள் பணிபுரிந்தார். பின்பு மத்திய அரசின் 'ஆர்டிபிஷியல் லிம்ப் மேனுபேச்சரிங் கார்ப்பரேஷன் ஆப் இந்தியா' அமைப்பில் 'இன்ஸ்டிரக்டர்' பதவி வகித்தார். மலேசியாவிலும் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்றுள்ளார்.

இத் துறையில் ஆழ்ந்த ஈடுபாடு வந்ததன் காரணமாக, மத்திய அரசின் திட்டத்தின் கீழ் ஊனமுற்றோருக்கு இலவசமாக வழங்கப்படும் செயற்கை கால் மற்றும் 'காலிபர்' கருவிகளை தயாரித்து இந்தியாவிலே அதிகமாக ஊனமுற்றோருக்கு வழங்கியவர் என்ற சாதனையைப் படைத்திருக்கிறார். அவரது சாதனை தமிழ்நாட்டுக்குப் பெருமை சேர்த்தது. அதற்குரிய விருதும் கிடைத்தது.

தற்போது இந்த அனுபவங்களின் அடிப்படையில் மோகனா ஆர்த்தோட்டிக்ஸ் - பிராஸ்தாட்டிக்ஸ் என்ற செயற்கை உறுப்புகள் தயாரிப்பு நிறுவனத்தை சென்னை ஐ.சி.எப். பஸ் நிலையம் அருகில் 154, எம்.டி.எச். சாலையில் (தொ. 6261898) நடத்தி வருகிறார்.



இந்தத் துறையில் அவருக்கு ஏற்பட்ட ஈடுபாடு, வளர்ச்சி, வெளிநாட்டு நவீன தொழில்நுட்பத்தை

பயன்படுத்திய விதம் போன்றவைகளைப் பற்றி ஜி. கிருஷ்ணன் விளக்குகிறார்...

"இப்போது விபத்துக்கள் பெருகி வருகின்றது. முன்பு எப்போதும் இல்லாத அளவுக்கு தற்போது பெண்களும் இரு சக்கர வாகனங்களை பயன்படுத்துகிறார்கள். எந்த சாலையில் பார்த்தாலும் வாகனங்கள் உரசிக் கொண்டுதான் செல்கின்றன.

சாலை விபத்துக்களில் பாதிக்கப்படுகிறவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் கால்களைத்தான் இழக்கிறார்கள்.

நான் சென்னை பொது மருத்துவமனையில் பணிபுரிந்த போது செயற்கை கால் பொருத்த வருகிறவர்கள் அதற்காக பல நாட்கள் காத்திருக்கக்கூடிய நிலை இருந்தது. அவர்கள் படும் அவஸ்தையை உணர்ந்து சேவை மனப்பான்மையில் ஏதாவது செய்ய முடியுமா என்று யோசித்தேன். பின்பு ஒரிசா மாநிலத்திற்குப் பணியாற்றச் சென்றேன்.

ஒருமுறை நான் விடுமுறைக்கு சென்னை திரும்பிய போது, இந்தியாவின் தலைசிறந்த எலும்பு முறிவுத் துறை நிபுணரான டாக்டர் எம். நடராஜன் வழங்கிய ஆலோசனையின் பேரில், இந்த நிறுவனத்தைத் தொடங்கினேன்.

ஏற்கெனவே செயற்கைக் கால்கள் நம் நாட்டில் தயாராகிக் கொண்டுதான் இருந்தது. அவை கனம் அதிகம், சௌகரியம் குறைந்ததாகவும் இருந்தது. பணம் அதிகம் இருந்தவர்களால் கூட, நவீன செயற்கைக் கால்களை இந்தியாவில் பெற முடியவில்லை. அதற்காக வெளிநாடுகளுக்குச் சென்றனர்.

செயற்கைக் கால்களைப் பொறுத்தவரையில் இங்கிலாந்தில் உள்ள 'என்டோலைட்' ரகமே சிறந்ததாக இருந்தது. அங்கு போய் அதனை பொருத்த வேண்டுமானால் பயணம் செலவு மற்றும் அலைச்சல் மட்டுமின்றி ஒரு செயற்கை காலுக்கு (முட்டிக்குக் கீழ்) நாற்பதாயிரம் கொடுக்க வேண்டியிருந்தது.

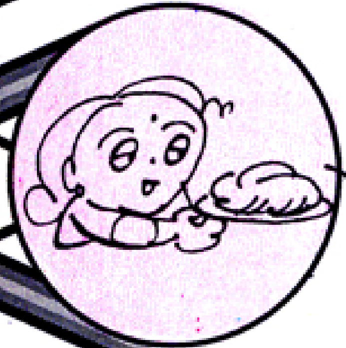
அதே தரத்தை இங்கேயுள்ள ஏழைகளுக்கும் தரவேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் ஐந்து வருடங்களுக்கு முன்பே இங்கிலாந்தில் உள்ள தொழில்நுட்ப வல்லுனர்களை இங்கே வரவழைத்தேன். அவர் என் நிறுவனத்தில் உள்ளவர்களுக்குப் பயிற்சி கொடுத்தார். அதன் மூலம் வெளிநாட்டுத் தொழில்நுட்பம் நமக்குக் கிடைத்தது. இந்தியாவிலே முதல் முறையாக வெளிநாட்டுத் தர செயற்கைக் கால்களை சென்னையிலே உருவாக்கி வழங்கி வந்தேன். பணக்காரர்களால் மட்டுமே வாங்க முடியும் என்று கருதப்பட்ட வெளிநாட்டு செயற்கைக் கால் இந்தியாவில் உள்ள சராசரி மனிதன் கூட வாங்கலாம் என்ற நிலையை உருவாக்கி விட்டேன்" என்கிறார் பெருமிதத்தோடு.

"பொதுவாக என்ன மாதிரியான பொருட்கள் இதற்குப் பயன்படுகிறது?"

" 'சாக்கட்' எனப்படும் (இயற்கை காலும் செயற்கை காலும் இணையும்) பகுதி வெளிநாட்டில் பாலிபாப்ளினில் தயாரிக்கிறார்கள். நாமும் அதே மூலப் பொருளிலே தயாரிக்கிறோம். பாதத்தை அவர்கள் 'பாலியூரித்தினில்' தயாரிக்கிறார்கள். நாமும் அதே பொருளில்தான் தயாரிக்கிறோம்.

புலாவ், பிரியாணி போன்றவை பொல பொலவென வர வேண்டும் என்றால், புலாவ்அரிசியை கொதிக்கும் வெந்நீரில் ஒரு நிமிடம் போட்டு எடுத்து விட்டு பின் புலாவ் செய்ய குழையாமல் பொலபொலவென வரும்.

— அஞ்சலி



உடனே வேலை பெற

நேரிலும் தபாலிலும்

ஓவிய ஆசிரியர் பயிற்சி

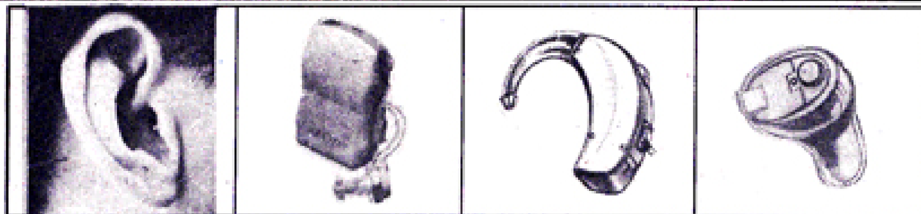
வரும் நவம்பரில் தமிழ்நாடு அரசுத் தொழில் நுட்பத் (ஓவியம்) தேர்வு எழுதி நீங்களும் ஓவிய ஆசிரியர் ஆகலாம். கல்வித் தகுதி: SSLC, +2, தேறிய, தவறிய ஆண்கள், பெண்கள். போட்டியில்லாத வேலை வாய்ப்பு. அரசுப் பள்ளிகளிலும், தனியார் பள்ளிகளிலும் பணியாற்றலாம். அடிப்படைச் சம்பளம் ரூ.4,000 + இதர படிகள் சேர்த்து ரூ.5,300/- வரை மாதச் சம்பளம். எளிமையான பயிற்சி, வெற்றி நிச்சயம். குறைந்த பயிற்சிக் கட்டணம். வீட்டில் இருந்தபடியே தபால் மூலம் படிக்கலாம். நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு.



விவரப் புத்தகம் இலவசம்

AJANTHA SCHOOL OF ARTS
(Govt. Regd. No. 1075/89/MS/RD)
6, Muthu Nagar, (Near Sundar Thirumana Mandapam)
POONAMALLEE, MADRAS - 600 056.

காது கேட்கும் சக்தி குறைந்து வருகிறதா?



விஞ்ஞானத்தின் நவீன கண்டுபிடிப்புகள் உங்களுக்கு உதவுகிறது.

• சர்வதேச புகழ் வாய்ந்த 'மைக்ரோ இயர்' (ஜெர்மெனி, அமெரிக்கா தயாரிப்புகள்) மிகச் சிறிய அளவிலான காதுக்குள் பொருத்திக் கொள்ளும் கருவிகள் • கம்பியூட்டர் மூலம் உங்களுக்கென்றே கணிக்கப்பட்ட நவீன காது கருவிகள் • உலகிலேயே மிகச் சிறிய பாக்கெட் மாடல்கள் • காதுக்குப் பின்புறம் பொருத்திக் கொள்ளும் B.T.E.மாடல்கள்

20 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக வாடிக்கையாளர்களின் நம்பிக்கையுடன் செயல்படும் ஒரே நிறுவனம்

ஹியரிங் எய்ட் சென்டர்

SINCE 1980

18, கோடம்பாக்கம் நெடுஞ்சாலை, லேகேஷ் டவர்ஸ், சென்னை - 600 034. தொலைபேசி எண்கள் : 8276945, 8273279.

வார நாட்களில் காலை 10.00 மணி முதல் மாலை 7.00 மணி வரை. ஞாயிறு விடுமுறை.

பெங்களூர் : 3443888 / 6672493 ஐதராபாத் : 7667400 கோவை : 437791

WELCOME TO BETTER HEARING

சென்ற மாத இதழில் 'சீடை' வெடிக்காமலிருக்க ஒரு சகோதரி யோசனைகள் பயனுள்ளதாக எழுதியிருந்தார். சமையலறையை 'பொக்ரா'னாக மாற்றாமலிருக்க ஒரு சிறு சுத்மான ஈர்க்குச்சி (அல்லது கம்பி) போதும்!

சகோதரி தெரிவித்த குறிப்புகளோடு, சீடை உருட்டும்போதே, ஒரு ஈர்க்குச்சியால் அதில் ஒரு துளை (பாசிமணியில் உள்ளது போல) போட்டு விடுங்கள், போதும்! வெடிக்கவே வெடிக்காது.

ஒரு சீடை பாக்கியில்லாமல் துளை போட்டு விட வேண்டும் என்பதே மிகவும் முக்கியம்.

— எஸ். பட்டம்மா



'ஸ்கெல்ட்டன்' பகுதியை வெளிநாட்டில் 'கார்பன் பைபரால்' வடிவமைக்கிறார்கள். நமது நாட்டில் அதனை பயன்படுத்த அனுமதி இல்லை என்பதால் அதே போன்ற மூலப் பொருளான 'நைலானை' நாம் பயன்படுத்துகிறோம். இங்கேயுள்ள மூலப் பொருட்களில் தயாரிப்பதால் மூட்டுக்குக் கீழ் உள்ள செயற்கை காலை ஆறாயிரம் ரூபாய்க்குத் தர முடிகிறது.

முட்டிக்கு மேல் உள்ள பகுதி செயற்கைக் காலை இப்போது வெளிநாட்டு தொழில்நுட்பம் மூலம் வடிவமைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். அது முடிந்து விட்டால் பதினைந்தாயிரம் ரூபாய்க்கு வழங்கலாம். வெளிநாட்டின் அதன் விலை ரூபாய் எழுபத்தி ஐந்தாயிரம் ஆகும். உலகத்தில் செயற்கைக் கால் துறையில் எவ்வளவு நவீன தொழில்நுட்ப மாறுதல் ஏற்படுகிறதோ அதை இந்தியாவுக்குக் கொண்டு வருவதே என் நோக்கம்.

பெண்களிடம் இப்போது மார்பகப் புற்றுநோய் பெருகி வருகிறது. இதனால் புற்றுநோய் பாதித்த மார்பை அகற்றி விடுகிறார்கள். அவர்களின் குறையைப் போக்க செயற்கை மார்பகங்களையும் வடிவமைத்திருக்கிறோம். அமெரிக்காவில் 'சிலிக்கான்' மூலம் தயாரிக்கப்படும் செயற்கை மார்பகத்தின் விலை ஏழாயிரத்து ஐநூறு ரூபாய். இங்கு நாங்கள் அதனை பாலியூரித்தினில் தயாரித்து முன்னூறு ரூபாய்க்கு வழங்குகிறோம்!

முன்பெல்லாம் காலிபரை இரும்பு, அலுமினியத்தில் தயாரித்தார்கள். அதனால் ஏற்பட்ட அசௌகரியங்களைப் போக்க பிளாஸ்டிக்கில் அதை நாங்கள் தயாரிக்கிறோம். அதற்குக் கடையிலே 'ஷூ' வாங்கி மாட்டிக் கொள்ளலாம். ஐந்து முதல் பத்து வருடங்கள் வரை எந்தத் தொல்லையும் இல்லாமல் நவீன காலிபர் உழைக்கும்.

வீல் சேர், ஊன்றுகோல்கள், ஆஸ்பத்திரி பெட்கள், கழுத்து வலி, இடுப்பு வலிக்கு பொருத்தப்படும் கருவிகள் 'டிராக்ஷன் செட்' போன்றவைகள் சிலருக்கு பத்து நாட்கள் அல்லது ஒரு மாதம்தான் தேவைப்படும். அதை மொத்தமாகவே விலை கொடுத்து வாங்கும் நிலை நீடித்து வந்தது. அதனால் ஏகப்பட்ட பணச்செலவு உருவாகும். அவைகளை நோய் குணமான பிறகு பயன்படுத்த முடியாது. அந்தச் சிரமத்தைப் போக்க இந்தியாவிலே முதல் முறையாக அவைகளைக் குறைந்த வாடகைக்கு நாங்கள் கொடுத்து வருகிறோம். தேவைப்பட்ட நாட்களில் மட்டும் பயன்படுத்தி விட்டு திருப்பிக் கொடுத்து விடலாம்.

தொழுநோயாளிகள் மற்றும் குதிகால் வலி, ஆணிகால், நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அணியும் எம்.சி.ஆர். செருப்பையும் வழங்கி வருகிறோம். எந்தெந்த டிசைனில் வேண்டுமானாலும் உடனே அதனை செய்து கொள்ளலாம்.

இந்தத் துறையில் இவரது சேவைகளையும் தொழில்நுட்ப ஆற்றலையும் பாராட்டி அமெரிக்க பல்கலைக் கழகம் ஜி. கிருஷ்ணனுக்கு டாக்டர் பட்டம் வழங்கியுள்ளது.

பேட்டி : **சுதா**

இந்த மாத ஹேர்ஸ்டைல்



①

'அழகுக்கு' சில ஆலோசனைகள்!
பதில்கள் : வசுந்தரா, அழகுக் கலை நிபுணர்

'தி ஃபெரிஞ்ச் கனெக்ஷன்'

முடியை நன்கு வாரி இடதுபுறமாக ஒதுக்கி (போனி டெயில் போடத் தேவையில்லை) பின் செய்து கொண்டு, இடது கையினால் சுழற்றி ஒரு ரோல் செய்து, உடனடியாக கொண்டை ஊசிகளை வலதுபுறத்தில் குத்த வேண்டும். இதுதான் 'ஃபெரிஞ்ச் ரோல்' என்பது. தற்போது விதவிதமாக கிடைக்கக் கூடியவை 'Plait Connections' இவைகளைக் கொண்டு ஒரு சிறிய ஹேர் ஸ்டைலைக் கூட பெரிதாக அழகுபடுத்த முடிகிறது. அதுபோன்ற ஒரு இணைப்பை உபயோகித்து, அதற்குப் பிறகு புடவைக்கு மேட்சிங் காக சில சிகை அலங்காரப் பொருட்களை உபயோகித்து அலங்காரம் செய்யலாம். இதை மணப்பெண்களும், பார்ட்டிகளுக்குச் செல்வோரும் அணிந்து செல்லலாம்.

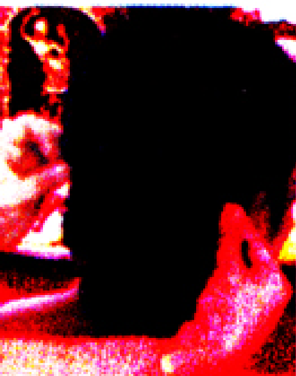


②

விஜயலக்ஷ்மி, திருவள்ளுவர்.

எனக்கு வயது 50. ஆனால் வயதுக்கும் மீறிய முதுமையான தோற்றம் வந்து விட்டது. ஃபேஷியல் செய்து கொள்வது இதற்குப் பலன் அளிக்குமா? முகத்தில் உள்ள சுருக்கங்களையும், கண்களின் கீழேயுள்ள கருவளையத்தையும் மாற்ற முடியுமா?

ஃபேஷியல் தொடர்ந்து செய்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். கைகளால் செய்து கொள்வதை விட தற்போது அறிமுகமாகியுள்ள முழுவதும் 'கம்ப்யுட்டரைஸ்ட்' ஆன நவீன சாதனமான 'சூப்பர் சானிக் ஃபேஷியல்' உங்களின் பிரச்னைக்கு நல்ல தீர்வுகொடுக்கக்கூடியது. இதன் அதிர்வு ஒரு நொடிக்கு 28 ஆயிரம் முறைகள்! சருமத்தை இது சுத்தப்படுத்தும் போது மிகவும் ஆழமாக ஊடுருவி சருமத்தின் அடியில் படிந்துள்ள அழுக்குகளை நீக்கும் தன்மை கொண்டது. குளிர்ந்த மினரல்



③



④



8

வாட்டரை முகத்தில் 'ஸ்ப்ரே' செய்து விட்டு இந்தக் கருவியை முகத்தில் இயக்க, இரண்டு, மூன்று லேயர்களில் உள்ள இறந்த செல்கள், அழுக்குகள் அனைத்தும் தானாகவே வெளி வந்து விடும். கண்களின் கீழ், மற்றும் வாய்ப் பகுதிகளால் 'ஆன்ட்டி ரிங்கில் சொல்யூஷன்' (Anti-wrinkle solution) தடவி ஒவ்வொரு பகுதியிலும் 3 நிமிடங்கள் இந்தக் கருவியை இயக்குகிறோம். இதனால் கண்களின் கீழ் இருக்கும் கருமை நீங்கி மிருதுவாகிறது. அதே போல வெயிலில் செல்வோருக்கு ஏற்படும் நிறமாற்றத்தையும் இந்தக் கருவியினால் சரிசெய்ய முடியும். இந்த முறைப்படி ஃபேஷியல் செய்வதனால் சருமம் பலவிதத்தில் பலன்பெற முடியும். (இந்தக் கருவியை புகைப்படத்தில் 6, 7, 8 காணலாம்)



7





5

ரம்யா, திருநெல்வேலி.

எனக்கு 19 வயதுதான் ஆகிறது. ஆனால் இப்போதே தலைமுடி நரைக்கத் துவங்கி விட்டது. இதை மாற்ற வழி ஏதாவது உண்டா?

இளநரை என்பது பொதுவாக பரம்பரையாக வரக்கூடியது. ஆனால் சத்துக் குறைவுகளாலும், முடிக்குச் சரியான முறையில் பராமரிப்பு கிடைக்காததினாலும் இந்தப் பிரச்னை எழக்கூடும். தலைக்குக் குளிக்க பயன்படுத்தும் நீரில் உப்புக்கள், அல்லது க்ளோரின் அதிகமாக இருந்தால் தலைமுடி நரைக்கும். இதற்கு அடிக்கடி ஷாம்பூ போட்டுக் குளித்தலை தவிர்க்க வேண்டும். வீட்டிலேயே அரைக்கும் சீயக்காய்த் தூளை பயன்படுத்தலாம்.

பார்லர்களில் இதற்கென தனிப்பட்ட எண்ணெய்கள் பேக்குகள் கிடைக்கின்றன. இவை தரமான மூலிகைகளால் ஆனவை. எண்ணெயில் கருவேப்பிலை, கடுக்காய், செம்பருத்தி, நெல்லிமுள்ளி போன்றவைகளும் பேக்குகளில் இதுபோன்ற சில மூலிகைகளும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. கால்ஷியம், பி.காம்ப்ளெக்ஸ் இரும்புச் சத்து, புரதம் போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்த இவைகளை உபயோகிப்பதோடு நல்ல உணவையும் உட்கொள்ள வேண்டும். உணவில் கீரை, பச்சைக் காய்கறிகள், பால் முட்டை போன்ற உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுதுதான் இளநரையைத் தவிர்க்கலாம்.

6

இளநரையைத் தவிர்க்க ஒரு சிகிச்சை:

டீ டிகாஷன் - 4 டீஸ்பூன்,

கருவேப்பிலை சாறு (அ) விழுது - 4 டீஸ்பூன்,

நெல்லிக்காய் பவுடர் - 5 டீஸ்பூன்,

சிறிதளவு நீர் (தேவைப்பட்டால்)

இவை நான்கையும் நன்கு கலந்து தலைமுடியின் வேர்களில் படுமாறு பத்து போட வேண்டும். அரை மணி நேரம் ஊறி



விரல் சூப்பும் குழந்தையின் விரல்களை ஒரு சிறிய சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் லேசாகக் கட்டி விட குழந்தை ஏதோ 'உவ்வா' என்று விரலை வாயில் வைக்கப் பயப்படும். இது என் அம்மாவின் கலை. இன்றும் தொடர்கிறது.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.

அதன் பிறகு அலசலாம். இது போல வாரம் ஒருமுறையாவது செய்தால் இளநரையை போக்கலாம்.

சரஸ்வதி — கோபிசெட்டிப்பாளையம்.

நான் 40 வயதை நெருங்கிக் கொண்டு இருக்கிறேன். தலைமுடி வேகமாக நரைக்க ஆரம்பித்து விட்டது. 'டை' போட்டுக் கொள்ள பயமாக இருக்கிறது. எந்த மாதிரியான 'டை' நல்லது, பக்க விளைவுகள் இல்லாமல் உள்ளது என்பதைக் கூறுங்கள்.

'டை'களில் ஹெர்பல், கெமிகல் என இரண்டு விதங்கள் உண்டு. இதைத் தவிர இறக்குமதி செய்யப்பட்ட 'டை' வகைகளும் தற்போது கிடைக்கின்றன. புரதச் சத்துக்களுடன் (polymer) தயார் செய்யப்படும் 'டை'களே சருமத்திற்கு அதிகம் தீங்கு செய்யாதவை. விலை அதிகமானாலும் இவைகள் சருமத்திற்கு நல்லது. ஹெர்பல் 'டை' ஒத்துக் கொள்ளுமானால் அதையும் பயன்படுத்தலாம். எதுவானாலும், 'டை' போடுமுன்பு முதலில் அலர்ஜி டெஸ்ட் (patch test) செய்து 24 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு எரிச்சல் எதுவும் இல்லையா என்று பார்த்து அதன் பிறகு போட்டுக் கொள்வதுதான் சரி.

அதே போல 'டை' முடியில் எத்தனை நேரம் இருக்க வேண்டுமோ அத்தனை மணியளவுக்குப் பிறகு அதை அலசி விட வேண்டும். அதிக நேரம் டை தலையில் இருந்தால் முடி நீண்ட நாள் கருமையாக இருக்கும் என்ற எண்ணம் தவறான ஒன்று. 'டை'யைக் கரைக்க கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் கிண்ணங்களை உபயோகிக்க வேண்டும். தலைக்கு 'டை' போடும் பழக்கம் உடையவர்கள் 'ஹாட் ஆயில் மஸாஜ்' 'ஹென்னா', 'ஹெட் பேக்ஸ்' போன்ற சிகிச்சைகளை முடி உதிராமல் இருக்க எடுத்துக் கொள்வது நன்மை விளைவிக்கும்.

சீதாலக்ஷ்மி — மைசூர்.

என்னுடைய நகங்கள் வளருமுன் உடைந்து விடுகின்றன. இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

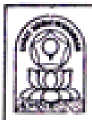
உங்களுடைய உணவில் புரதச்சத்து உள்ள உணவு, மேலும் தயிர், மீன், முட்டை, பச்சைக் காய்கறிகள், கேரட் போன்றவைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கடைகளில் கிடைக்கும் ஜெலடினை தக்காளி ஜூஸில் கரைத்து குடித்து வர நகங்கள் நன்கு வளர உதவும். மாதம் ஒருமுறையாவது 'மெனிக்யூர்' செய்து கொண்டால், கைகளும் நகங்களும் அழகாகத் தோற்றமளிக்கும்.

கல்லூரி மாணவிகள் கேட்கலாம்

அகமும் புறமும் நிகழ்ச்சிக்கு முன்னும், பின்னும் எப்போதும் வசுந்தராவைச் சுற்றி கல்லூரி மாணவிகள் கூட்டம். "இவர்களுக்குத் தான் எத்தனை சந்தேகங்கள்!" என வியக்கிறார் வசுந்தரா. கல்லூரி மாண விகளுக்கென்றே ஒரு கேள்வி — பதில் நிகழ்ச்சி ஆரம்பிக்கலாமே என்றதன் விளைவுதான் இப்பகுதி. அழகுக் கலை பற்றி உங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற எந்தச் சந்தேகத்தையும் நீங்கள் கேட்கலாம்: வசுந்தரா பதிலளிக்கிறார்.... ஆலோசனைகளுக்கு 8254079 எனும் அவருடைய தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

படங்கள்
ஜி. சுரேஷ்

உங்கள் பிரஷர் குக்கரின் பாதுகாப்பு வளையம்



SGS



பிரஷர் குக்கர் கேஸ்கட்

அனைத்து வகை குக்கர்களுக்கும் ஏற்புடைய அனைத்து சைஸ்களில்

சிறப்பு அம்சங்கள்

- இந்திய தரக்கட்டுபாடு முறைகளை பின்பற்றி தயாரிக்கப்படுகிறது.
- இறக்குமதி செய்யப்பட்ட தரமான ரப்பரிலிருந்து!
- நீண்ட நாட்களுக்கு உழைக்கும்
- எரிபொருள் சேமிக்கும்.

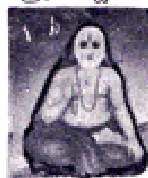
உங்கள் வீட்டில் இருந்தபடியே விற்பனை செய்ய விரும்பும் இல்லத்தரசிகளுக்கு மொத்த விற்பனை விலையில்

மேலும் விவரங்களுக்கு:

ஸ்ரீ கோமதிசங்கர் எண்டர்பிரைஸஸ்

75, குமரப்பா தெரு, நுங்கம்பாக்கம்
சென்னை - 600 034.
போன் : 8232855, 8259288

ஸ்ரீராமஜெயம்



ஸ்ரீ ராகவேந்திரா சாரி சென்டர்

கடை எண். 4, 95, லஸ்சர்ச் சாலை
(ஆழ்வார்பேட்டை சிக்னல் அருகில்)
சென்னை – 4 PH. 4992598

தரமான, பலவகை வகையான சேலைகளை நியாயமான விலையில் வாங்க சிறந்த ஸ்தலம்.

எங்களிடம் அனைத்து காட்டன், ஹேண்ட்லூம், Poonam, Chiffon, Parag, Vipul, Rainbow, Garden, Prafful, Polycot, Apoorva Silk மற்றும்

புதிய ரகங்கள், புது டிசைன்களில் கிடைக்கும்.

மாதாந்திர சீட்டு வசதி உண்டு. (10 மாதங்கள்) தவணை முறையிலும் பணம் கட்டலாம்.

எங்களிடம் Rs. 100/- விதம் 12 மாதங்கள் செலுத்தி ரூ. 1380/-க்கு புடவைகள் எடுக்கலாம்.

மொத்தமாக வியாபாரம் செய்யும் (BULK PURCHASE) பெண்களுக்கு முன்னுரிமையும் சிறப்பு சலுகைகளும் அளிக்கப்படும்

அனைத்து கிரெடிட் கார்டுகளும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்

"தஞ்சாவூர்-கும்பகோணம் சாலையில் பாபநாசம் என்ற ஊருக்குக் கிழக்கே திருப் பாலத்துறை என்ற சிற்றூர் உள்ளது. இங்கு பாலைவனநாதர்-தவள வெண்ணகை அம்பாள் ஆலயம் உள்ளது. இக்கோவில் பிரகாரத்தின் வடபுறம் ஆசிய அளவில் புகழ் பெற்ற செங் கற்களால் கட்டப்பட்ட நெற்களஞ்சியம் உள்ளது. உயரம் 36 அடி, சுற்றளவு 80 அடியாக வட்ட வடிவமானது, உச்சியில் கூம்பு வடிவில் முடிக்கப்பட்ட இதில் ஒரே நேரத்தில் 3000 கலம் அல்லது 1500 மூட்டை நெல்லை சேமிக்க முடியும். கி.பி. 1600-1634ல் கோவிந்த தீட்சிதர் என்பவரால் கட்டப்பட்டதாகக் கூறப்படுகிறது.

– த.சாந்தி.

வண்ணம் மாறும் லிங்கம்!

எங்கள் வீட்டில் கோடை விடுமுறையை நான்கு நாட்கள் புண்ணிய தலங்களுக்குப் போக ஒதுக்கினோம்.

மே 10ம் தேதி அதிகாலை கார் மூலம் நாங் களும் எங்கள் குழந்தைகள் நான்கு பேரும் பொள்ளாச்சி யிலிருந்து புறப்பட்டு தஞ்சாவூர் புன்னை நல்லூர் மாரியம்மன், திருக்கருகாவூர் கற்பரட்சாம் பாளை தரிசனம் செய்து கும்பகோணத்தில் தங்கினோம்.

மறுநாள் காலை திருக்கரு காவூரிலிருந்து கும்பகோணம் வரும் வழியில் உள்ள நல்லூர் என்ற ஊரில் காளி கோவிலுக் குப் போனோம். காளியம்மன் பெரிதாகவும் பார்க்க ரொம்ப அழகாகவும் ரொம்ப சக்தி வாய்ந்ததாகவும் இருந்தாள்.

காளி கோவிலுக்கு மேல் சிவன் கோவில் உள்ளது. அந்த சிவலிங்கம் சுயம்புவாக தோன்றியதாக குருக்கள் கூறினார். சிவலிங்கம் காலை முதல் இரவு முடிய ஐந்து முறை வண் ணம் மாறி காட்சி தரும் என்றும் கூறினார். நாங்கள் காலையில் சிவலிங்கம் பார்த்தபோது தங்க கலரில் சிவப்பு மெருகுடன் காட்சித் தந்தார். சிவலிங்கத்தின் பின்புறம் கல்யாண கோலத்தில் பரமசிவன், பார்வதியும், ஒரு பக்கம் மகாவிஷ்ணுவும் இன்னொரு பக்கம் பிரம்மாவும் காட்சி தந்தார்கள். பார்க்க பல கண்கள் வேண்டும்.

நாங்கள் கோவிலுக்குப் போன போது கூட் டமே இல்லை. உள்ளூர் ஜனங்கள்கூட யாரும் கோவிலுக்கு வரவில்லை. பார்க்க மனதுக்கு ரொம்பக் கஷ்டமாக இருந்தது. பிறகு நாங்கள் சென்ற கூத்தனூர், (பூந்தோட்டம்) திருகடை யூர், சீர்காழி, வைத்தீசுவரன் கோவில், சிதம் பரம் முதலிய தலங்களில் கூட்டம் எக்கச் சக்க மாக இருந்தது. ஆனால் நல்லூரில் மாத்திரம் கூட்டம் இல்லை. நல்லூர் பற்றி சரியாக யாருக்கும் தெரியாததால் ஜனங்கள் வர வில்லை போலும். இனி கும்பகோணம் பக்கம் உள்ள புண்ணிய தலங்களுக்குப் போகும் பக் தர்கள் நல்லூருக்கும் போய் சிவன், காளி யம்மனை தரிசனம் செய்து நாங்கள் பெற்ற இன்பத்தை அவர்களும் அடைய பிரார்த் திக்கிறேன்.

–மைதிலி ராதா கிருஷ்ணன்.

அக்னிக்குத் தனி சந்நிதி!

எங்கள் ஊர் திருப்புகலூர் கிராமம். நன் னிலம்-நாகப்பட்டினம் பஸ் வழி மார்க்கத்தில் உள்ள ஒரு சிறிய கிராமம்.

இவ்வூரில் கோயில் கொண்டிருப்பவர் கருந்தார்குழலி சமேத ஸ்ரீஅக்னிபுரீஸ்வர ஸ்வாமி. அக்னிக்கு மோட்சம் கொடுத்ததால் அக்னிபுரீஸ்வரர் என்ற பெயர் ஏற்பட்டது.

'ஓம்பீச்'

இந்தக் கோயிலில் அக்னிக்குத் தனி உருவம் உண்டு. இரண்டு தலைகள், மூன்று கால்கள், ஏழு கைகள், நான்கு கொம்புகள் கொண்ட அக்னி உருவம், மூலவர் உற் சவர் வடிவில் உள் ளது. ஒவ்வொரு ஆண்டும் வைகாசி மாதம் விசாக நட்சத்திரத்தில் அக்னிக்கு மோட்சம் கொடுத்த நாள் 10 நாட்கள் உற்சவ மாகக் கொண் டாடப்பட்டு வந்தது. தற்போது ஏகதின உற்சவமாய் கொண் டாடப்படுகிறது.





மேலும் நால்வருள் ஒருவரான திருநாவுக்கரசர் சுவாமிகள் (அப்பர்) சிவபெருமானுடன் ஐக்கியம் ஆனது இந்தக் கோயில்தான். அப்பர் இந்த ஊரில் புகல் அடைந்ததினால் ஊர் பெயர் திருப்புகலூர் ஆனது. சித்திரை சதய நட்சத்திரத்தில் திருநாவுக்கரசர் சிவனுடன் கலந்தார். ஒவ்வொரு ஆண்டும் அப்பர் ஐக்கிய உற்சவம் சித்திரை மாதத்தில் 10 நாட்கள் உற்சவமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

"பாணாசுரன்" என்ற அசுரன் தன் தாயின் சிவ பூஜைக்கு 108 சுயம்பு லிங்கங்களை கொண்டு வந்து தருவதாய் வாக்களித்து விட்டான். 107 லிங்கங்கள் கொண்டு சேர்த்து விட்டான். 108ஆவதாக இந்தக் கோயில் சுயம்பு லிங்கத்தை பெயர்க்க முனைந்தான். முடியவில்லை. கோயிலைச் சுற்றி அகழி வெட்டி கோயிலோடு பெயர்த்துப் போக முற்பட்டான். முடியாமல் போகவே இறைவனிடம், தன் தாயிடம் கொடுத்த வாக்கினை காப்பாற்ற முடியவில்லை என்று முறையிட்டு அழுதான். அப்போது அசரீரி "உன் தாய் சிவ பூஜையில் நான் கலந்து கொள்வேன். நான் வந்ததற்கு அடையாளம் வடக்கே சிறிது சாய்ந்திருப்பேன். தலையில் புன்னை மலர் சூடியிருப்பேன்" என்று ஒலித்தது.

போகலாமா?

தற்பொழுதும் இந்தக் கோயில் சுவாமி வடக்கே சற்று சாய்ந்திருக்கும். எனவே "கோணப்பிரான்" என்ற பெயரும் உண்டு. புன்னை மரம் இக்கோயிலின் ஸ்தல விருட்சம், கோயிலைச் சுற்றி குளம் அமைந்துள்ளது. ஆறு கால பூஜைகளும் உண்டு.



அம்மன் கருந்தார் குழலி, சூளிகாம்பாள் என்ற இரு பெயர்கள் உடையவள். சாயரட்சை வேளையில் அம்மனுக்கு வெள்ளைப் புடவை மட்டுமே சாற்றுவார்கள். ஏனெனில் இந்த அம்பாளின் பக்தர் ஒருவர் தன் மனைவி ஊரில் இல்லாத சமயத்தில் தன் மகளுக்குப் பிரசவ வேதனை ஏற்படவே இந்த அம்பாளிடம் நல்லபடியாய் பிரசவம் ஆக வேண்டும் என்று உளமார வேண்டுகிறார். அம்பாளும் பக்தரின் மனைவி வேடம் பூண்டு அவரின் மகளுக்குப் பிரசவம் பார்த்துவிட்டு வருகிறாள். தன் மனைவி தான் வந்து பிரசவம் பார்த்தாள் என்று அந்த பக்தர் நினைக்க, பிறகு வந்த மனைவியிடம் அவர் கேட்க, தான் வரவில்லையே என்று மனைவி கூறுகிறாள். பக்தர் ஒன்றும் புரியாமல் விழிக்கும்பொழுது ஒரு நூல் அவர் வீட்டிலிருந்து வெளியே செல்வதை அவர் கவனிக்கிறார். அந்த நூலின் பின்னால் தொடர்ந்து சென்று அவர் பார்க்கும்போது அது கோயில் அம்மன் சன்னதியில் வந்து முடிவதனைக் கண்டு, அம்பாள்தான் பிரசவம் பார்த்திருப்பதை உணர்ந்து ஆனந்தக்கண்ணீர் வடிக்கிறார். பிரசவம் பார்த்த ஐதீகத்தால் வெள்ளை புடவை உடுத்து

கிறாள் அம்பாள்.

குழந்தை இல்லாதவர்கள் குழந்தை வேண்டியும், குழந்தை உண்டானவர்கள் நல்லபடியாக பிரசவம் ஆவதற்கும் இந்த அம்பாளை பிரார்த்தித்தால் கைகூடும். இவ்வாறு பிரார்த்தனை செய்பவர்கள் சாயரட்சையில் வெள்ளை புடைவை வாங்கி சாற்றுவார்கள்.

வாதாபி கணபதி, முருகன், துர்க்கை, இலட்சுமி, நவகிரஹம், சனீஸ்வரர், தட்சிணாமூர்த்தி சன்னதிகள் உண்டு. திருநாவுக்கரசர் தனி சன்னதியும் உண்டு. இக் கோயிலுக்கு ஏறத்தாழ 300 வேலி நன்செய், புன்செய் நிலங்கள் உண்டு. குடமுழுக்கு விழா நடந்து கிட்டத்தட்ட 40 ஆண்டுகளாகின்றன. ராஜகோபுரமும் மற்ற கோபுரங்களும் செடிகள் மண்டி சிதிலமடைந்துள்ளது.

இந்தக் கோயில் இந்து சமய அறநிலையத் துறையின் கீழ் உள்ளது.

– லலிதா குமார்

ஸ்ரீசனீஸ்வரர் ஆலயம் (லிங்க வடிவம்)

மதுரை மாவட்டம், பெரிய குளம் வட்டம் சின்னமனூர் அருகில் 1½கி.மீ தூரத்தில் குச்சனூர் முல்லையாற்றங்கரையில் அமைந்திருக்கிறது. திண்டுக்கல்லிலிருந்தும், மதுரையிலிருந்தும் பேருந்து செல்கிறது. லிங்க வடிவில் சனீஸ்வரர் மிக்க சக்தி வாய்ந்தவர் என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் இன்னும் பிரபலமடையவில்லை. கலிங்க நாடு என்ற இப்பகுதியில் சிவபக்தர்கள் இருந்திருக்கிறார்கள்.

பாளையக்காரர் என்று அழைக்கப்படும் ஜமீந்தாரின் கனவில், சனீஸ்வரர் தோன்றி, அப்பகுதியில் அடர்ந்த புதர்களின் இடையே, வெடந்தலை என்ற மரத்தடியில் லிங்க வடிவில், தான் இருப்பதைக் கண்டுபிடித்து, தனக்கு ஆலயம் கட்டுமாறு சொல்லி மறைந்து விட்டார். சிரமப்பட்டு சிலையைக் கண்டுபிடித்து மற்றவர்கள் உதவியுடன் கோயில் கட்டப்பட்டது.

அந்த நாட்டை ஆண்ட அரசன் 7½ ஆண்டு கால சனீஸ்வரர் உபாதையில் கஷ்டப்படுகிறார் என்று அவர் வளர்ப்பு மகன் சந்திரவதனன் ஜோஸ்யர்கள் மூலம் தெரிந்து முழு மனதுடனும், பக்தியுடனும் சனீஸ்வரரை வேண்டி தவம் இருந்தார். மகிழ்ச்சி அடைந்த சனீஸ்வரர் சந்திரவதனன் முன் தோன்றி 7½ ஆண்டு காலத்திற்குப் பதிலாக 7½ நாழிகை தகப்பனாரைக் கஷ்டப்படுத்தி விட்டுவிடுவதாகவும், மேலும் தன்னை நாடி வரும் பக்தர்களையும் 7½ நாழிகை உபாதை செய்து விட்டுவிடுவதாகவும் கூறி மறைந்து விட்டார். அரசன் உபாதைகள் நீங்கி நலமாக வாழ்ந்தார் என்று ஸ்தல புராணம் கூறுகிறது.

இந்தியாவில் குச்சனூரில்தான் சனீஸ்வரருக்குப் பிரதான ஸ்தானம் கொடுக்கப்பட்டு பிரதான சன்னதி இருக்கிறது தெரிகிறது. மேலும் இந்தக் கோயிலில் மஹா கணபதி, சுப்ரமணியர், ஸ்ரீராமர் சப்த கன்னிகைகள் இவர்களுக்கும் சன்னிதானம் இருக்கிறது.

சனீஸ்வரர் நீலா தேவியுடன் இருப்பது போல் உத்ஸவ விக்ரஹம் வடித்திருக்கிறார்கள். காவல் தெய்வமாகக் கருதப்படும் கருப்பண்ண ஸ்வாமிக்கும் கோயிலில் தனி சன்னதி அமைத்திருக்கிறார்கள்.

இங்கு விசேஷம் என்னவென்றால் 7½ ஆண்டு உபாதையுள்ளவர்கள் தவிர, அஷ்டம சனிகாலம் மற்ற திசையில் சனி புக்தி காலம், பல கஷ்டங்களை அனுபவிப்பவர்களும், பக்தியுடன் சரண் அடைந்தால் நலம் அடைந்திருக்கிறார்கள். மேல் நாடுகளில் வசிக்கும் இந்தியர்களும், மற்ற மதத்தினரும் இங்கு வந்து பிரார்த்தனை செய்கிறார்கள் என்று அங்குள்ளவர் சொல்கிறார்கள்.

சனீஸ்வரர் சூரிய வம்சத்தில் பிறந்தவர் என்பதால் மூலஸ்தான விக்ரஹத்திற்கு வைஷ்ணவ நெற்றிக்குறியான நாமம் இடுகிறார்கள். பரமசிவனைத் துதித்து காசியில் தவம் இருந்து, பரமேஸ்வரனால் "ஈஸ்வரர்" என்று பட்டம் பெற்றதால், விபூதி, செந்தூரம் பிரஸாதமாக வழங்கப்படுகிறது. அபிஷேகம், ஆராதனை செய்பவர்கள், பழம், பூ இவற்றுடன் கறுப்பு





சிரியுங்கள் – உலகம் உங்களுடன் சேர்ந்து சிரிக்கும்.

அழுங்கள்... நீங்கள் ஒருவர்தான் தனித்து அழுது கொண்டிருப்பீர்கள்.

–ஸ்டீவன்சன்

– ஆர். பார்த்திபன்





''பாயாசத்திற்கு நான் நிலக்கடலையை மெலிதாக நறுக்கி நெய்யில் வறுத்துக் கொட்டினேன். முந்திரி பருப்புப் போலவே சுவையாக இருந்தது.

– ஹலீமா ஹாஜி பீர்

வஸ்திரம் நவதான்யம் வைத்து வழிபடு கிறார்கள். இது இந்தக் கோயில் ஐதீகம்.

–பி.எஸ். வெங்கட்ராமன்.

வட கர்னாடகத்தில் கோகர்ணம் அருகில் மனிதக் காலடிகள் அதிகம் பதியாத 'ஓம் பீச்' என்ற எழில் மிகு கடற்கரை இருப்பது சில ஆண்டுகளுக்கு முன்புதான் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இங்கு கடற்கரை இயற்கையாகவே அரை வட்ட வடிவில் அமைந்திருக்க, பச்சைப் பசேலென்ற பாறைகள், திட்டுகள் அதன் ஆரம்ப, இறுதி, மையப் பகுதிகளில் தக்க வடிவங்களில் அமைந்து, உயரத்திலிருந்து பார்க்கும்போது ஓ ம் என்ற தோற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

தமிழில் ௐ என்ற வடிவத்தில் எப்படி அதை அடையாளம் காண முடியும் என்ற ஐயம் எழலாம். எனவே இதுபற்றி பிறமொழிகளின் எழுத்து அட்டவணைகளைப் பார்த்தேன். கார்வார்–கோகர்ண பகுதிகளில் புழங்கும் மொழிகள் கன்னடம், மராத்தி மற்றும் இந்தி. ஒரு விசித்திரம், இம்மூன்று மொழிகளிலும் மற்றும் தமிழிலும்கூட ஓ என்ற எழுத்து 3 (மூன்று) என்ற இலக்கத்தின் சாயலிலேயே உள்ளது. (இந்தி ॐ அல்லது ओं மராத்தி அதுவே, கன்னடம் - 3 படுக்கையாக ಓ)மற்ற உயிர் எழுத்துகளில் இந்த ஒற்றுமை இல்லை. கடற்கரையின் 3 என்ற வளைவின் உள்ளும் புறமும் உள்ள சிறு பச்சைத் திட்டுகள் இணைந்து மராத்தி யிலோ, கன்னடத்திலோ அது ஓம் என்பதன் கூட்டெழுத்து போலவே காணப்படுகிறது.

கோகர்ணிலிருந்து முரட்டுத்தனமான பாறைகளில் ஏறி, இறங்கி ஐந்து கிலோ மீட்டர்கள் தாண்டிச் சென்றால்தான் இதை அடைய முடியும் என்பதால் பலர் முயற்சிப்பதில்லை. சாகச விரும்பிகளும், ஆனந்தமான அமைதியை நாடும் இயற்கைப் பிரியர்களும், ஆன்மீகத்தில் தியானத்தில் ஈடுபாடு உள்ளவர்களும் விரும்பிச் செல்கிறார்கள். கோவாவில் விரட்டி அடிக்கப்பட்ட ஹிப்பிகளுக்கு இங்கு தனிமையும் பக்கத்து குஜ்னே கிராமத்தில் சொற்ப வாடகையில் குடிசைகளும் கிடைப்பதால் இங்கு முற்றுகையிடத் துவங்கியிருப்பது கண்டு மக்கள் கொதித்தெழுந்துள்ளார்கள். அதைத் தடுக்கவும், தக்கசாலை மற்றும் ஹாஸ்டல் வசதிகளுடன் இதை ஒரு புதிய எழில்மிகு சுற்றுலாத்தலமாக்கவும் அரசு திட்டங்கள் தீட்டி வருகிறது.

– அ. ஷண்முக சுந்தரம்.

இருபத்தி நாலு மணி நேரமும் திறந்திருக்கும் தங்கக் கோயில்

உலகில் எந்தக் கோயிலும் இல்லாத படிக்கு இருபத்தி நாலு மணி நேரமும் திறந்திருக்கும் ஒரே கோயில் அமிர்தசரஸில் உள்ள "தங்கக் கோயில்" ஒன்றுதான்.

அமிர்தசரஸ் பஞ்சாப் மாநிலத்திலுள்ளது. இக்கோயில் சீக்கிய மதத்தினரின் முக்கியமான புண்ணியதலமாகும். இங்கு எந்த மதத்தினரும் ஒரு நாளின் எந்த நேரத்திலும் செல்லலாம்.

ஹரி மந்திர் எனப்படும் பொற்கோவில் இரு தட்டு, சலவைக்கல் கட்டிடமாகும். அகலமான தெப்பக்குளத்தின் நடுவில் இக்கோயில் அமைந்துள்ளது. மையக் கோபுரம் மற்றும் சுவரின் மேல்பகுதியும், தங்கத் தகடுகளால் மூடப்பட்டுள்ளன. மஹாராஜா ரஞ்சித் சிங் என்ற பிரபல சீக்கிய மன்னனால் உருவாக்கப் பட்டது இக்கோயில். கிழக்கு, மேற்கு, வடக்கு, தெற்கு என உலகின் நான்கு பக்கங்களிலிருந்து மக்கள் வருவதைக் குறிக்கிறது இக்கோயிலின் நான்கு வாயில்கள்! மதம், ஜாதி, பால் வித்யாசமின்றி யாரும் இங்கு எப்போதும் வந்து செல்வதையும் குறிக்கிறது.

சீக்கியரின் ஐந்தாவது குருவான ஸ்ரீகுரு அர்ஜூன் தேவ்ஜீ என்பவர்தான் பொற்கோவிலைக் கட்டத் துவங்கினார். செயின் மாயான் மெயர் என்ற முஸ்லீம் சூஃபி ஞானியும் ஸ்ரீ குருதேவ் ஜீயின் ஆன்மீகச் சீடரும் தனது குருவிற்கு உதவி செய்தார். இவரால் முதல் அடிக்கல் நாட்டப்பட்டது.

ஆடம்பரமான மேல்மாடத்தின் கீழ், தரையின் நடுவில் தங்க ஆபரணங்களால் அலங்காரம் செய்யப்பட்ட ஆதி கிரந்தம் (சீக்கிய நம்பிக்கையில் ஆன்மீக மேன்மையைக் குறிக்கும்) வைக்கப்பட்டு பூஜிக்கப்படுகிறது.

மேல் மாடத்தின் தரைகள் 40 அடி நீளம் ஒவ்வொரு பக்கமும் பரந்துள்ளது. சுவர்களும்

புதுமைப் பெண்களே, வாருங்க



மங்கையராய் பிறந்திட மாதவம் செய்திட வேண்டுமம்மா...

'அடுப்பூதும் பெண்களுக்கு படிப்பெதற்கு?' என்ற பழமையான நிலை மாறி 'மங்கையராய் பிறந்திட மாதவம் செய்திட வேண்டுமம்மா' என்று பாடிய பாரதியாரின் கனவு நிறைவேறும் வண்ணம் புதுமைப் பெண்கள் உருவாகி விட்டனர். பொற்காலம் தோன்றி விட்டது.

அடுப்படியில் அடைபட்டுக் கிடந்த பெண்கள் இன்று ஆட்டோ ஓட்டுவது முதல் விமானம் ஓட்டுவது வரை முன்னேறி தங்கள் திறமைகளை நிரூபித்து வருகின்றனர்.

அன்னை தெரஸா, இங்கிலாந்து இளவரசி டயானா, எழுத்துலகில் புகழ் பெற்ற அகதா க்றிஸ்டி, நம் நாட்டு கவிக்குயில் சரோஜினி நாயுடு போன்றவர்கள் பெண்குலம் முன்னேற்றம், மேன்மை அடைவதற்கு ஊக்கம் கொடுக்கும் முன் உதாரணங்கள்.

சமைத்துப் போடுவதற்கும், சந்ததிகளை பெற்றெடுப்பதற்கும் மட்டுமே பெண்கள் என்றிருந்த நிலைமை மாறி விட்டது. 'சக்தி! சக்தி!' என்று போற்றப்படுவதற்கு மிகப் பொருத்தமானவர்கள் என்று நிரூபிக்கும் புதுயுகம் தோன்றியுள்ளது.

கணவனுக்கு துணைவியாக, குழந்தைக்கு தாயாக, குடும்பத்திற்கு தலைவியாக, அலுவலகத்தில் ஆலோசனை வழங்கும் ஆசானாக, பொது நல சேவையில் பரந்த மனப்பான்மை உள்ள

இதயம் மங்கையர் விழாவிற்கு.

பெண்மணியாக....
இப்படி ஒரு பெண்ணுக்குள் எத்தனை எத்தனையோ கோணங்கள்!

குடத்தில் இட்ட விளக்கு போல் திறமைகள் இருந்தும் அதை வெளிப்படுத்தும் வாய்ப்பு இல்லாத மங்கையர் தங்களை வெளிப்படுத்தும் வழிமுறைகளை அறிந்து கொள்ள வேண்டியது அத்தியாவசியமான ஒன்று.

உங்களை நீங்களே உணர்ந்து கொள்ளவும், உங்கள் திறமைகளை மேலும் வளர்த்துக் கொள்ளவும் **(Self Development)** ஆர்வம் இருந்தால் ஆலோசனை பெறலாம்.

தன்னம்பிக்கை, தன்னார்வம், வேலை வாய்ப்பு, சுய தொழில் முயற்சி உடற்பயிற்சி உணவுப் பழக்கம், குடும்ப நல் இணக்கம் கூட்டு முயற்சி, அழகுக் குறிப்பு, சேமிப்பு - நகை தேர்வு முதலியவற்றில் மேம்பட உதவும் புதுமை கருத்தரங்கில் கலந்து கொள்ள வாருங்கள்.

எண்ணற்ற பயிற்சிக் கருத்தரங்குகளை வெற்றிகரமாய் நடத்தி ஆழ்ந்த அனுபவமிக்க, மதுரை 'வின்னர் ஸ்கவுன்சில்' பேராசியர் திரு. எம். எஸ். முத்துராமன் அவர்கள், (தொலை பேசி : 534226) தன் குழுவினருடன் இக்கருத்தரங்கை நடத்த இருக்கின்றார்கள்.

நலம் தரும் செய்திகள், பலன் கொடுக்கும் கலந்துரையாடல், இவற்றுடன் இனிமையான பரிசுகளும் உண்டு.

விருப்பமுள்ள மங்கையர் விண்ணப்பிக்கலாம்.

தாங்கள் தேர்வு பெற்ற விபரம், விழா நடைபெறும் நாள், இடம் ஆகியவை கடிதம் மூலம் தெரிவிக்கப்படும்.

இதயம் மங்கையர் விழா விண்ணப்ப படிவம்

பெயர் : ______________________

முகவரி : ______________________

____

தொலைபேசி எண் : ______________________

வயது : ________ படிப்பு : ______________

தொழில் : ______________________

'இதயம்' எத்தனை ஆண்டுகளாக உபயோகிக்கிறீர்கள் ?

____

'இதயம்' வாங்கும் கடையின் பெயர் :

____

____

கணவர் பெயர் : ______________________

தொழில் : ______________________

குழந்தைகள் : ______________________

நிபந்தனைகளுக்கு உட்பட்டு மங்கையர் விழாவில் கலந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

தேதி : ________ கையொப்பம் : ______________

விண்ணப்பங்கள் எங்களுக்கு கிடைக்க வேண்டிய கடைசி நாள் : 20.07.98

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

'மங்கையர் விழா'
இதயம்
தபால் பெட்டி எண் 19, விருதுநகர் - 626 001.

நிபந்தனைகள்

- திருமணமானவராக இருக்க வேண்டும்
- குழந்தைகளையோ, மற்றவர்களையோ உடன் அழைத்து வராமல் தனியாகத்தான் வர வேண்டும்
- 20 வயது முதல் 40 வயதிற்கு உட்பட்ட வர்களாக இருக்க வேண்டும்
- விழா நாட்களில் விழாவிற்கென்று உங்கள் நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். வேறு எந்த அலுவலையும் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது
- இதயம் குடும்ப விழாவில் அல்லது மங்கையர் விழாவில் ஏற்கனவே கலந்து கொள்ளாதவராக இருக்க வேண்டும்.





நாம் கோதுமை ஊற வைத்து அல்வா செய்வது போல் கேழ்வரகையும் ஊற வைத்து அரைத்து பால் எடுத்து அல்வா செய்யலாம். குழந்தைகளுக்கு நல்ல சத்தும் கூட.

– ஜே. காமாட்சி

தரைகளும் வண்ண மலர் ஓவியங்களைக் கொண்டது. இதனிடையில் ஒரு சிறு கண்ணாடி அறையும் உண்டு.

பொற்கோவிலுக்குள் செல்லும்போது பக்தர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை –

- புகையிலை, சிகரெட், சிகார் மற்றும் போதை வஸ்துக்களை எந்தவிதமான ரூபத்திலும் கோயிலின் உள்ளே எடுத்துச் செல்லக் கூடாது.
- இலவசமாக செயல்படும் பாதஅணி அறையில் காலணிகளைத் தந்துவிட்டு செல்ல வேண்டும்.
- தலையை துணியால் மூடிக் கொள்ள வேண்டும். ஆண், பெண், குழந்தைகள் பெரியவர் யாவரும் தலையைக் கட்டாயம் துணியிட்டு மூடிக் கொள்ள வேண்டும்.
- கோயிலில் நுழையும் முன்பு தரையில் பைப்புகள் வழியாக நீர் வரும்படி அமைத்துள்ளனர். அங்கே கால் கைகளை கழுவிய பின்பே கோயிலுக்குள் நுழைய வேண்டும்.
- கோயிலின் உள்ளே புகைப்படம் எடுக்க அனுமதியில்லை.
- புனிதக் கோயிலின் உள்ளே காலை நீட்டி அமரக் கூடாது.

கோயிலின் உள்ளே அங்கங்கே கோயில் காவலர்கள் நின்று கொண்டு பொதுமக்களின் செயல்களைக் கண்காணிக்கின்றனர். மிகப் பிரம்மாண்டமான பொற்கோவில் வளாகத்தை 24 மணி நேரமும் சிப்பந்திகளும், பொதுமக்களும் சுத்தமாக துடைத்த வண்ணம் இருக்கின்றனர். 24 மணி நேரமும் அகண்ட பஜனையைப் பாடிக்கொண்டே இருக்கிறார்கள். இப்பக்திப் பாடல்களை ஆல் இந்தியா ரேடியோ நேரடி ஒளிபரப்பு செய்கிறது.

சீக்கியர்களின் புனிதத்தலமான பொற்கோவிலுக்கு ஒருமுறையாவது வந்து செல்ல வேண்டும் என்பது அவர்கள் ஐதீகம். முழுமையாக மதவாதிகளாக மாறிவிடும் ஆண் பெண்களும் உண்டு.

சீக்கிய மத மரபுப்படி பிச்சை எடுப்பதும், அடிமைத் தொழில் செய்வதும் பெருங்குற்றமாகும். சுய தொழில் செய்து வாழ வேண்டும் என்பது அவர்கள் மதக் குறிக்கோள் ஆகும். ஏழையாயிருந்தாலும் அவர்கள் நல்ல உழைப்பாளிகளாவர். நாள் முழுவதும் உழைத்த பின், கோயிலில் வந்து இலவச உணவருந்தலாம். ஆனால் பிறரிடம் கை நீட்டி பிச்சை வாங்கக் கூடாது.

சீக்கிய மதத்தில், வயதானவர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் நல்ல மதிப்பை வைத்துள்ளனர். குழந்தைப் பருவமும், முதுமைப் பருவமும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் ஒரே சமூகம் சீக்கியராகத்தான் இருக்க முடியும்.

எதையும் தாங்கும் இதயத்தை பாலுடன் இளமையிலேயே தாய்மார்கள் ஊட்டி, வீர புருஷர்களாய் வளர்க்கின்றனர். பெண்களும் கடும் உழைப்பாளிகள்; தைரியசாலிகள். ஆண் பெண் இரு பாலாரும் தைரியத்தில் சளைத்தவர்கள் அல்ல. இப்படிப்பட்ட வீர மரபினருக்கு அவர்கள் மதத்தின் மீது அபார பற்றும், கவனமும் உள்ளது. சீக்கிய மதத்தைப் பொறுத்தவரை, சமூகத்தில் ஒருவர் எவ்வளவு பெரிய அந்தஸ்தில் இருந்தாலும், மத சார்பான காரியங்களில் சகஜமாக வந்து கலந்து செயல்படுவது அவர்களது ஆன்மீகச் சீலத்தை எடுத்துக் காட்டுகிறது.

இப்படிப்பட்ட புனித பொற்கோயிலைக் களங்கப்படுத்திய கதைகளும் உண்டு. இருப்பினும் அவர்களது ஒட்டுமொத்த ஆன்ம பலத்தை மதமும், பொற்கோயில் நிர்வாகமும், மத குருமார்களும் கட்டிக் காப்பது பெருமையாக இருக்கிறது.

– பாகீரதி இராமனாதன்.

தரிசனத்தில் பிறந்த ஆலயம்

நெல்லை மாவட்டத்தில் உக்கிரன் கோட்டை என்றொரு கிராமத்தில் ஊருக்கு மேற்கே பரிசுத்த தேவாலயம் ஒன்று கம்பீரமாக இருக்கிறது. இவ்வாலயம் கட்டப்பட்ட முறை ஒரு அதிசயம் என்று அக்கிராம மக்கள் கூறுகின்றனர்.

காஞ்சியை பூர்வீகமாகக் கொண்ட சில மக்கள் பிழைப்பதற்காக இக்கிராமத்திற்கு வந்தனராம். அச்சமயம் கிறிஸ்துவ சமயம் அங்கு

பரவியிருந்தது. ஆகவே இம் மக்களும் கிறிஸ்தவர்களாகி விட்டனர். இறைவனை பிரார்த்திக்க ஒரு பொது இடம் வேண்டும் என்று உபவாசம் இருந்து அனைவரும் ஒரு இடத்தில் கூடி ஜெபம் செய்தனராம். அவர்களில் ஒரு காஞ்சி கிறிஸ்தவருக்கு, 'நீங்கள் கூடி ஜெபிக்கும் இந்த இடத்திலேயே ஆலயம் கட்டுங்கள்' என்று தரிசனம் கிடைத்ததாம்.

'மேலும் ஒரே ஒரு வெள்ளாடு ஆலயத்திற்கு வடக்கே இப்போது மேய்ந்து கொண்டிருக்கிறது. அங்கே சென்று தண்ணீருக்காக கிணறு தோண்டுங்கள். அந்தக் கிணற்று நீரைத்தான் ஆலயம் கட்ட பயன்படுத்த வேண்டும்' என்றும் தரிசனம் கிடைத்ததாம். அவ்விடத்தில் ஒரு கிணறு தோண்டினர். வற்றாத தண்ணீர் வந்ததாம்.

இதே வற்றாத தண்ணீரைத்தான் ஆலயம் கட்டுவதற்கு அந்தக் கோடைக்காலத்தில் பயன்படுத்தினராம். அவ்வூர் மக்கள் அக்கிணற்றை "ஊருணி" என்றழைக்கின்றனர்.

கட்டிடம் மேலே வந்து விட்டது. உத்திரம், ஜன்னல்கள் வாங்குவதற்குப் பணம் இல்லை. உடனே அனைவரும் கூடி பிரார்த்தனை செய்தனராம். அதே மனிதருக்குத் திரும்பவும் ஒரு தரிசனம் கிடைத்ததாம்.

'ஆலங்குளம் என்ற ஊரின் அருகில் ஒரு ஆலயம் கட்ட ஆரம்பித்து இருக்கிறார்கள். அவர்கள் உத்திரம் செய்ய வாங்கியிருக்கிற மரத்தை அவர்களால் உபயோகப்படுத்த முடியாது. ஒரு அதிசயம் நிகழ்த்துவேன். அந்த மரம் வெள்ளத்தில் அடிக்கப்பட்டு வரும். அம்மரத்தைப் பெண்கள் மட்டுமே சுத்தமாக குளித்து விட்டு, ஓலைக்கொடி கட்டி இழுக்க வேண்டும். பெண்களைத் தவிர ஆண்கள் தொடக்கூடாது' என்று அத்தரிசனத்தில் கூறப்பட்டதாம்.

இரண்டு நாட்கள் கழித்துத் திடீர் என கோடை வெயிலில் ஆற்றில் வெள்ளம் கரை புரண்டு ஓடியது. ஒரு தேக்குமரம் கரையில் வந்து தங்கியது. வெள்ளம் வடிந்த பின்பு அந்த மரம் இழுக்கப்பட்டு உத்திரம் செய்யப்பட்டது. இவ்வாலயத்தின் உத்திரம் அந்த ஒரே மரத்தால் செய்யப்பட்டது விசேஷமாகக் கருதப்படுகிறது.

உக்கிரன்கோட்டை தேவாலயத்தில் ஒரு அழகிய விளக்கு இருக்கிறது. இரண்டு பக்கங்களிலும் ஒரே தண்டில் ஏழு தீபங்கள் பிரகாசமாக எரிகின்றன. முகம் தெரியாத நபரால் பரிசாக வழங்கப்பட்ட இவ்விளக்கு எருசலேம் ஆலயத்தில் உள்ளதுபோல இருக்கிறது.

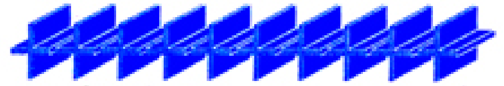
பிரசித்தி பெற்ற இவ்விளக்கில் நேர்த்திக்கடனாக எண்ணெய் ஊற்றி பின் வாயிலும், நெற்றியிலும் தொட்டு வைத்துச் செல்கின்றனர். இவ்வாலயத்தின் அத்தனைப் பொருட்களும் நேர்த்திக் கடனாகவே வந்தவையாம்.

– நெல்லை இயாகு



வாழைக்காய் பொடி செய்யும்போது ஒரு கைப்பிடி கறிவேப்பிலையையும் தாளிக்கும் போது சேர்த்து வறுத்து வாழைக்காய்ப் பொடி செய்தால் மணமாக இருக்கும்.

– ஜே. காமாட்சி



ஸ்ரீ பைரவசாயி திருக்கோயில்

மனித வாழ்வில் நித்தம் ஏற்படும் துன்பங்கள் கணக்கில் அடங்காது. இந்த பாபங்களை களையத்தான் ஆதி காலத்திலிருந்து மகான்கள் பலர் அவ்வப்பொழுது தோன்றி மனிதர்களின் மனசை பக்குவப்படுத்தி மெய்யுணர்வைப் பெருகச் செய்து வருகின்றனர். அதனால்தான் இந்த அளவுக்காவது நாம் வாழ்ந்து வருகிறோம் என்றால் மிகையாகாது.

அவ்வகையில் ஸ்ரீ சிரடி சத்குரு சாயிபாபாவின் மனோசக்தியும், மகிமையும் நாடு நன்கு அறியும். அந்த மகிமையில் ஒன்று – சாதாரண குடிமகனான மீனாட்சி சுந்தரத்தை பாபாவின் அருளால் சிரடி சாயிதாசனாக திருப்பணி சேவைக்கு மாற்றி மடிப்பாக்கத்தில் உள்ள தாசனுடைய இல்லத்தை அர்ப்பணிக்குமாறு செய்து அந்த இடத்திலே ஸ்ரீ பைரவ சாயி திருக் கோயில் பல லட்சங்கள் செலவில் கட்டப் பட்டு கோபுரம் அளவுக்கு உயர்ந்து வருவது.

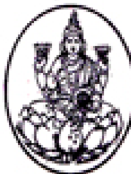
கீத உபதேசம் நடைபெற்ற ரதம் வடிவில் வளர்ந்து வரும் இந்தக் கோயில் (பிளாட் நெ.6 பாரத் நகர் மெயின் ரோடு, மடிப்பாக்கம்) உள்ளது.

சிவனுக்கு நந்தி, முருகனுக்கு மயில் என ஸ்ரீ சிரடி சாயி பாபாவுக்கு நன்றியுள்ள ஒரு பைரவர்!

ஆன்மீக மக்களின் பொருளுதவியால் கூடிய விரைவில் இத்திருக்கோயிலுக்கு கும்பாபிஷேகம் நடைபெற வேண்டும் என்கிறார் திரு. மீனாட்சி சுந்தரம்.

ஸ்ரீ துர்க்கை அம்மன் துணை

✆ Res : 6430076 ✆ Shop : 8281327

தனலக்ஷ்மி  சாரீஸ்

தேவேந்திரா சுங்குடி தயாரிப்பாளர்

எங்களிடம் 100's special, 120 superior (Combed Cotton) அதிக கெட்டி சாயத்துடன் தயார் செய்கின்றோம். இந்த இரண்டு quality சேலைகளையும் அதிக கெட்டி சாயத்துடன் தயார் செய்வதால், குறைந்த விலையுள்ள புடவையும் நீடித்து உழைப்பதற்கு உத்தரவாதம் தருகிறோம்.

நாங்கள் 9¾ கெஜம் (8.70 m), 10¾ கெஜம் (9.70 m) மற்றும் 6 கெஜம் (5.50 m) அதிக அளவில் தயார் செய்வதால் அதிக Varieties கிடைக்கும். நாங்கள் Latest Bathik designs, Banthini prints, Gold prints மற்றும் Latest Computer Screen Printing designs, Block print Sarees, Chudidar Sets தயார் செய்கிறோம். மற்றும் பட்டுப்புடவை போன்று Grand Look கொண்ட உயர்தர காட்டன் புடவைகள் கிடைக்கும். உயர்ரக காட்டன் நூலால் நெய்யப்படுவதால் அதிக Maintanance தேவையில்லை. நீங்கள் குறிப்பிட்டு சொல்லும் designகளையும் செய்து தருகிறோம்.

சேலைகள் அதிக நாள் நீடித்து உழைக்க வேண்டுமென்ற குறிக்கோளுடன் தயார் செய்கிறோம். மற்றும் எங்கள் கம்பெனியில் ஏற்படும் Small defects Sarees குறைந்த விலைக்கு தருகிறோம்.

நாங்கள் மொத்தமாகவும் சில்லறை விலையிலும் விற்பனை செய்து வருகிறோம். மற்றும் எங்களிடம் மங்களகிரி காட்டன் (No Maintanance), பெங்கால் காட்டன் (120 Counts) கோவை Veeco Sarees (Pure Cotton and Silk Cotton) பாலிகாட்டன், Silk காட்டன், Sun silk Poly Cot, printed poly cot, மற்றும் குண்டூர் காட்டன், வெங்கடகிரி காட்டன், பாலியஸ்டர், பெல்காம் சாரதா சேலைகள், பெங்களூர் Printed Silks, கரிஷ்மா காட்டன் மற்றும் சூரத் சிந்தெடிக் சேலைகள், ஃபேன்ஸி Printed Silk சேலைகள்

மற்றும் சேலம் வேஷ்டிகள், டவல்கள், மேட்சிங் ப்ளவுஸ்கள், உயர்ரக ஈரோடு காட்டன் கிடைக்கும். எங்களிடம் தரமான ரெடிமேட் உள்பாவாடைகள், குறைந்த விலையில் கிடைக்கும்.

20 வருட வாடிக்கையாளர் சேவை தரமே எங்கள் பலம்

நெ. 1, கோபாலகிருஷ்ண ரோடு
(டாக்டர் நாயர் ரோடு, Second left from Pondy Bazzar turning)
தி.நகர், சென்னை -17.

Our Coimbatore branch
P.R. Shanthi, No.15, Siva Sakthi Colony, Thondamuthur Road, Vadavalli,
Coimbatore 641 041.

திருச்சியில் கிடைக்குமிடம்
Sree Textiles,
6/48-4th Cross (East)
Thillainagar, Trichy - 620018
Ph. 762306

பள்ளிப் படிப்பை முடித்து, சிறந்த வருங்காலத்தை எதிர் நோக்கிக் கல்லூரிக்குள் இளையவர்கள் நுழையும் நேரம் இது. பள்ளியிறுதித் தேர்வுகளின் முடிவுகள், மாணவிகள் மாணவர் களைக் காட்டிலும் அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்றுத் தேறி யிருப்பதைக் காட்டுகின்றன. ஆனால், மருத்துவம் மற்றும் பொறியியல் நுழைவுத் தேர்வுகளில் மாணவர்களே பெரும் பான்மையாய்த் தேறியிருக்கிறார்கள்.

வருடா வருடம் பெண்களின் தேர்ச்சி விகிதம் கூடி வரு வது மகிழ்ச்சியளித்தாலும் இந்த வேறுபாடு எதனால்? ஒரே கால கட்டத்தில் நடக்கும் இருவேறு தேர்வுகளில் ஒன்றில் பெண்கள் அதிகமாகத் தேற, மற்றொன்றில் ஆண்கள் அதிக மாகத் தேறுவதில் ஏதேனும் உளவியல் (psycological) கார ணங்கள் இருக்க முடியுமா? இது எதனைப் பிரதிபலிக்கிறது? சமூக ரீதியாகக் காரணங்கள் இருக்குமோ? இதனை சென்னை பல்கலைக் கழக உளவியல்துறை ரீடரான டாக்டர் எஸ். கருணாநிதி அவர்களிடம் கேட்டோம்.

மெதுவாக 'முதிர்ச்சி' பெறும் ஆண்கள்

அவர் கூறியது...

''ஆணைவிட உடலளவிலும் சரி மனதளவிலும் சரி, விரைவான முதிர்ச்சி (Maturity) பெண்ணுக்கு உண்டு என்பது உலகளாவிய உண்மை. அதிலும் 25 வயதிற்கு முன்னதான நிலை வரையில் பெண்ணே முன் நிற்கிறாள். இந்த மதிப்பெண்கள் விஷயம், சிந்திக்கப்பட வேண்டிய விஷயம்தான். ஏனெனில் உளவியலைப் பொறுத்த வரையில், அந்த வயதில் முதிர்ச்சி நிலை, அறிவு நிலை (I.Q) என இரண்டிலும் ஆண் பின் தங்கியே நிற்கிறான்.

பெண்கள், சமுதாயத்திலுள்ள வழங்கு முறைகள் காரணமாக - திருமணத்திற்கெனத் தனிச் செலவுகள் இருக்க, நடுத்தர வர்க்கத்தினரைச் சிறிது தடுமாறவே வைக்கும் பொறியியல் மருத்துவக் கல்லூரி கட்டணங்களால், பெற்றோராலும் குடும்பத்தாராலுமே தடுக்கப்படுகிறார்கள் என்பது காரணமாகக் கூறலாம். இந்த நிலை ஆராய்ச்சிக்குரிய ஒன்றாகவே தெரிகிறது. உளவியல் ரீதியில் பெண்ணுக்கே முதலிடம் என்பதை நிச்சயம் மறுக்க முடியாது.''



வெவ்வேறு வயதுகளில் ஆண் - பெண் முதிர்ச்சி நிலை குறித்துக் கேட்டபோது-

''டீன் - ஏஜ் எனப்படும் பத்தொன்பது வயது வரையிலும், அதற்கு அடுத்ததாக இருபத்தைந்து வயது வரையிலும் பெண்ணின் முதிர்வு மற்றும் அறிவு நிலை ஆணை விட அதிகம்.

இருபத்தைந்து வயதிற்குப் பிறகு ஆணுக்கு மனரீதியான முதிர்ச்சி வருகிறது. அந்த வயதில்

இருவருமே ஒரே நிலையில் இருப்பார்கள். குடும்பச் சூழலில் இணைந்து இருவருமே கடமைகளை ஆற்றுகிறார்கள். இங்கு ஒரு வேற்றுமை உண்டு. நடுத்தர வயதில், ஆண் தன்னை உயர்த்திக் கொள்ளும் சாதனை அடிப்படையில் (Achievement Oriented) கடமையாற்றுகிறான்; பெண் இதனோடு கூடுதலாகக் குடும்பக் கடமைகளைப் பிணைத்துக் (Family Oriented) கடமையாற்றுகிறாள்.

சாதனைகளையும் குடும்பக் கடமைகளையும் இருவருமே ஆற்றி முடித்து, ஓய்வுக்கு வரும் ஐம்பது வயதில், அவரவர் வேலைகள் மட்டுமே அவரவர்க்கு இருக்கின்றன. அப்போது அவர்கள் உடலளவிலும் மனதளவிலும் ஓய்ந்து விடுகிறார்கள். அப்போது, அவர்களுக்குத் துணை வருவது ஆன்மீக ஈடு பாடுதான்.

இங்கு தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது ஒன்றுண்டு – பெண்கள் மிக விரைவில் மனதாலும் உடலாலும் முதிர்வடைந்து அதே வேகத்தில் தளர்ந்தும் விடுகிறார்கள். ஆண்களோ, மெதுவாக முதிர்வு பெறுவதுடன் அதே மெதுவாக பெண்கள் தளரும் பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகே தளர்கிறார்கள். அக்காலத்தில் ஏழெட்டு வயது வித்தியாசத்தில் திருமணம் செய்து வைத்ததற்கு இது முக்கிய காரணம்."

'20 வயது பெண் 26 வயது ஆணை மணப்பதில் மன முதிர்ச்சி அளவு பங்கு வகிக்கிறது. இன்றோ 25 வயதிற்கு மேல்தான் பெண்கள் திருமணம் செய்து கொள்கிறார்கள். இந்தப் பெண்கள் தம்மைவிட ஏழெட்டு வயது பெரிய ஆணைத் திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏதேனும் உண்டா?'

"உளவியல் அடிப்படையில் இருவருமே முதிர்ச்சி பெற்று விடுகிறார்கள். 25 வயதிற்கு மேல் சம வயதினரைத் திருமணம் செய்து கொள்வதால், நல்ல நட்பு நிலை இருக்கும். ஆனால், ஈகோ பிரச்னைகள் அதிகம் வர வாய்ப்புண்டு. மற்றபடி ஒன்றுமில்லை.

ஆனால் உடல் ரீதியாகப் பார்த்தால், 25 வயதிற்கு மேல் என்றாலும், வயது வித்தியாசம் தம்பதியருக்குள் அவசியம். காரணம் உடல்ரீதியாக எதிர்பார்ப்புகள், திருப்திப் படுதல் ஆகியவற்றில் ஆணும் பெண்ணும் வேறுபடும் நிலை இருக்கிறது. "எதிலும் – முக்கியமாகக் குடும்பத்தில் அன்பு வெளிப்பாட்டில், பெண்ணுக்கு எதிர்பார்ப்பு அதிகம். அவள் படைப்பே அப்படிப்பட்டதுதான். அன்பை அள்ளித் தரும் அவள் இதயம் அதே அன்பை ஆழமாக எதிர்பார்க்கும். உளவியல் ரீதியில் மட்டுமல்ல, கடவுள் தந்த உடல் அமைப்பிலும் இது தொடர்புடையது. எதிலும் சலிப்பே தட்டாது அவளுக்கு.

ஆணோ, விரைவான இன்பத்தையே நாடுபவன். ஆழமான அன்பின் பொறுமையான வெளிப்பாடு அவனுக்கு வரவே வராது. இதிலும் அவன் உடல் அமைப்பு பொறுப்பு வகிப்பதோடு சிறு வயதிலிருந்தே அவன் வளர்க்கப்படும் முறையும் சேர்கிறது.

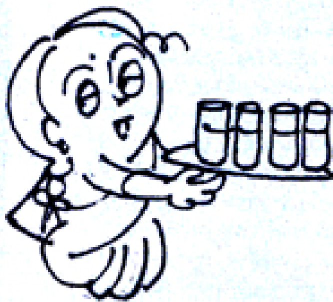
உடலாலும் மனதாலும் பெண்ணின் எதிர்பார்ப்பைப் பூர்த்தி செய்யும் பொறுமையும் பொறுப்புணர்வும் ஆணுக்குக் கிடையவே கிடையாது. அதனால்தான், எதிர்பார்ப்புகள் குலையும்போது பெண் விரக்தி அடைகிறாள்.

பெண்ணை மகிழ்விக்க ஆணின் உளவியல் மிகச் சிரமப்படும் – ஏனெனில் அவனுடைய Biological structure (உடல் அமைப்பு) துணை புரியாது. நம்மைப் படைத்தவனுக்கும் இதில் பங்குண்டு என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்."

'ஆண்கள் அலுவலகத்திலிருந்து ஓய்வு பெறும்போது மனமுடைந்து மிகவும் கஷ்டப்படுவதைத் திரைப்படங்களிலும், நாடகங்களிலும் காட்டுகிறார்கள். – நேரிலும் காண்கிறோம். வேலைக்குப் போய் ஓய்வு பெறும் பெண்களின் மனநிலை எப்படியிருக்கும்...'

"யாருக்குமே, ஒரு நாளைக்கு எட்டு மணி நேரம் ஓய்வின்றி வேலை பார்த்தபிறகு அந்த முழு நேரமும் ஒன்றுமில்லாது போகிறபோது, எதையோ இழந்துவிட்ட வெறுமை இருக்கும் பெண்ணுக்கும் இதே நிலைதான்.

சம்பாதித்து வருவதை மட்டுமே வேலையாகக் கொண்ட ஆண், வீட்டில் வேலை செய்வதை நினைத்துக்கூடப் பார்ப்பதில்லை. ஆனால் பெண்ணோ, குடும்பப் பொறுப்போடு



எலுமிச்சை ஜூஸ் பரிமாறும்போது அதில் சிறிது சோம்பு பவுடர் சேர்த்துப் பரிமாறிப் பாருங்கள். வித்தியாசமான வாசனை கொண்ட இது உடம்புக்குக் குளிர்ச்சியானதும் கூட.

–மீனலோசனி

அலுவலகப் பொறுப்பையும் சேர்த்தே செய்வதால், தன்னை ரிடையர்மெண்ட்டுக்குப் பிறகும் ஓய்வில்லாமல் வைத்துக் கொள்கிறாள். அதனால், ஆணின் அளவிற்கு அவள் உடைந்து போவதில்லை.

இதற்காக, இப்போது பல அலுவலகங்களில் Pre-Retirement Counselling' நடத்துகிறார்கள்.''

'மறுபடியும் இளைஞர்கள் பற்றி – அறிவு நிலை, எதிர்காலத்தை நிர்ணயித்தல், வாழ்க்கையை நோக்கிப் பார்வை – இவற்றில் முதல் மகன்/மகள், இரண்டாவது மகன்/மகள் என்ற பிறப்புப் பாகுபாடு பங்கு வகிக்குமா?'

''நிச்சயம் வகிக்கும். முதன் முதலில் பிறக்கும் மகனையோ மகளையோ பெற்றோர் தங்கள் மொத்த அன்பைக் கொட்டி வளர்ப்பதோடு, தங்களால் சாதிக்க முடியாதவற்றைச் சாதிக்கும் அறிவும் உணர்வும் உடையவர்களாக வளர்ப்பார்கள். அதனால் உலகின் போட்டிகளை எதிர்கொள்ளும் திறனுடையவர்களாய் அவர்கள் வளர்கிறார்கள். வீட்டின் கடைசி பிள்ளைகள் செல்லம் அதிகம் பெறுவதால் பொறுப்புக்களை உணரும் மனநிலை குறைந்தே இருப்பர்.

முதலாவதோ இரண்டாவதோ பெண் மட்டும் அறிவும் மனமும் முதிர்ந்தவளாகவே இருக்கிறாள். ஆனால் ஒரு விதிவிலக்கு உண்டு. எல்லாருடனும் சகஜமாய் பழகுதல் (Extrovertism), தனித்தே அதிகம் வெளிப்படுத்தாமல் இருத்தல் (Intorvertism) என்ற இரு நிலைகளான Personality Make-upல் இந்தப் பெண்ணின் முதிர்வு நிலை சேராது என்கிறார் கருணாநிதி.

''**பெ**ண் ஒரு புரியாத புதிர் என்று கவிஞர்கள் புலம்புவது மிகவும் உண்மை'' என்று சிரிக்கிறார் மற்றொரு உளவியல் பேராசிரியர் ''பெண்ணுக்கு மிகக் கூர்மையான அறிவு உண்டு. ஒரு ஐந்து வயது சிறுமிகூட எதிராளியை எடை போட்டு விடுவாள். ஜாக்கிரதை உணர்வும் அதிகம். இயற்கையாகவே திட்டமிடல், ஒழுங்காக ஒன்றைச் செய்தல் என பல குணங்கள் இருப்பதால் கல்வியிலும் அவர்கள் சிறந்து விளங்குகிறார்கள்.

ஆனால் இருபத்தைந்து வயதுக்கு மேல் அல்லது டீன்ஏஜ் முடிந்து வாழ்க்கையில் நுழையும்போது அவர்கள் மிகவும் 'எமோஷனலாக' உணர்ச்சி வசப்படுபவர்களாக மாறி விடுகிறார்கள். அதேசமயம் நிதானமாக வளரும் ஆண்மகன் இந்த வயதிற்குப் பிறகு பொறுப்புணர்ந்து செயல்படுபவனாக ஆகிறான். அதேசமயம் தன்னைத் தாக்கும்



முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரே காரியம் மட்டுமே செய்யலாம். அது ஒருவரின் முதுகைத் தட்டிக் கொடுப்பதுதான்.

தகவல்– கே.எம். சுப்ரமணியன்

சர்ப்புச் சக்தி மிக்க இந்தப் பெண்ணின் புத்திசாலி உணர்ச்சிப் பெருக்கையும் சமாளிக்க வேண்டியவனாகிறான். வேறு வழியில்லை களத்தில் இறங்கியே ஆக வேண்டும்'' என்று சிரிக்கிறார் வாய்விட்டு.

''இதோடு இந்தப் பெண் எனும் புதிர் முடிந்து விட்டது என நினைக்காதீர்கள். பெண் எத்தனைக்கெத்தனை உணர்ச்சி வசப்படுவளோ, அத்தனைக்கத்தனை ஆளுமைத் திறன் மிக்கவளாகவும் இருக்கிறாள். ஒரே சமயம் பஞ்சைப் போல் மென்மை, இரும்பைப் போலக் கடினம் கொண்டவளாக இருக்கிறாள். அதனால்தான் அலுவலகங்களில் உயர் பதவிகளில் இருக்கும் பெண்களிடம் ஒரு வித 'ஸ்டிஃப்னஸ்' இருப்பதைப் பார்க்கலாம். ஐம்பது வயது ஆண் உயர் அதிகாரி மென்மையானவராகவும், அதே வயது பெண் உயர் அதிகாரி கண்டிப்பு மிக்கவளாகவும் விளங்குவதைப் பல இடங்களில் நீங்கள் பார்க்கலாம். இவர்களே ஒரு குழந்தை தளர்நடையிட்டு வரும்போதோ, 'வளர்ந்த' தன் மகன் அலுவலக அறைக்குள் வரும்போதோ மென்மையாகி விடுகிறார்கள்...

இப்படி ஆணும் பெண்ணும் ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொள்ள வாழ்க்கை முழுவதும் முயலுவதில்தான் சுவாரஸ்யம் இருக்கிறது போலும்....'' என்றார் அவர்.

இவையெல்லாம் இன்று ஓரளவு மாறி வருகிறது என்றாலும் ப்ரொபஷனல் கோர்ஸில் பெண்களின் இருப்பு அதிகமாக வேண்டும் என்பதுதான் நமது ஆவல். பல சமூகச் சங்கிலிகளால் பிணைக்கப்பட்டிருக்கும் பெண்ணின் நிலை கள் மாற வேண்டும்...

தொகுப்பு - **மு. சுப்புலட்சுமி, வனிதா**

மணல் ஓவியம்

கற்பனை வளம் இருந்தால் கை வேலைப்பாடுகளுக்கு அளவே இல்லை. எதிலும் ஓவியம் வரையலாம். நம் வீட்டு வாசலில் கிடக்கும் மணலை எடுத்தும் வேலைப்பாடுகள் செய்யலாம். அதுபோல் அலுமினியம் ஷீட்டிலும் ஓவியம் வரையலாம்.

மணலில் மீரா:

தேவை:

1) மீராவின் படம்,
2) படத்திற்கேற்ப அளவில் ஹார்ட் போர்டு
3) நல்ல கெட்டியான கருப்பு அல்லது டார்க் ப்ரௌன் துணி (டூ பை ஒன் துணியாக இருந்தால் நல்லது)
4) பெவிகால், ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட், ஜல்லடை, கிளிட்டர் பெயிண்ட், வெள்ளை கார்பன் ட்ரேஸ் பேப்பர்.

செய்முறை:

1) காய்ந்த மணலை நன்கு ஜலித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

2) டூ பை ஒன் துணியை ஹார்டு போர்டின் வழுவழுப்பான பாகம் வைத்து ஓரங்களை பின் பக்கமாக மடக்கி பின்பக்கம் துணி மீது மட்டும் ஃபெவிகால் தடவி போர்டின் மீது ஒட்டி விடவும்.

3) படத்தை கார்பன் வைத்து துணியின் மீது ட்ரேஸ் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

4) படத்திற்கு எந்த வண்ணங்கள் கொடுக்க விரும்புகிறீர்களோ அவற்றைத் தனித்தனியே ஜலித்த மணலில் ஊற்றி நன்கு கலக்கி காயவைத்து வெவ்வேறு ப்ளேட்டில் கொட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

5) முதலில் மீராவின் ஆடை வரைந்திருக்கும் பாகத்தில் ஃபெவிகால் தேய்த்து எடுத்து வைத்திருக்கும் கலர் மணலை அதன் மீது தூவி கருப்புத் துணி தெரியாதவாறு நன்கு நிரப்பி சமமாக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு தம்பூரா, வளை ஆகிய இடங்களில் பெவிகால் தடவி ஃப்ரௌன் கலர் மணலை (அல்லது உங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப) சமமாக நிரப்பவும்.

6) முகம், உடம்பு, கை இவற்றிற்குக் கலர் பூசாத மணலை ஒட்டி, கண், புருவம் விரல்களில் இடைவெளி ஆகிய இடங்களில் பெவிகால் தேய்க்காமலும் மணல் பரவாமலும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அப்படி மணல் இவ்விடங்களில் பரவியிருந்தால் மெல்லிய ப்ரஷ் கொண்டு மணலை அப்புறப்படுத்தவும்.

7) லிப் ஸ்டிக், நெயில் பாலீஷ், பொட்டு, இவற்றிற்கு அந்தந்த இடங்களில் பெவிகால் தேய்த்து கலர் மணலால் நிரப்பவும். நெக்லஸ், காதணி இவற்றிற்குக் கலர் பூசாத மணலை ஒட்டி அதன் மேல் 'கிளிட்டர்' பெயிண்டும் அடிக்கலாம்.

8) மணல் நன்கு ஒட்டிக் கொண்டு காயும் வரை படத்தை படுக்கப் போட்டு வைக்க வேண்டும். படம் நன்கு காய்ந்த பின்னர் கண்ணாடிக்குப் பதில் ப்ளாஸ்டிக் ஷீட்டால் ஃப்ரேம் போட்டு, டெகரேடிவ் பீடிங் கொடுத்து மாட்டவும்.

அலுமினியம் ஷீட்டில் விநாயகர் ஓவியம்:

தேவை:

1) விநாயகர் படம்

2) மெல்லிய அலுமினியம் ஷீட் (பெயிண்டிங் சாமான்கள் விற்கும் கடைகளில் கிடைக்கும் மெடல் எம்போஸிங் ஷீட் என்று கேட்கவும்.)

3) Anti-rust பெயிண்ட்- (ஹார்ட்வேர் கடைகளில் கிடைக்கும்)

4) சிறிதளவு மண்ணெண்ணெய்

5) ஸ்பாஞ்சு (ஹார்ட்வேர் கடைகளில் கிடைக்கும்)

6) மெடல் எம்போசிங் ஸ்டிக்ஸ். (இது மரத்திலோ அல்லது அலுமினியத்திலோ பெயிண்டிங் சாமான் விற்கும் கடைகளில் கேட்டு வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்.)

7) பிரஷ்கள், பால் பாயிண்ட் பென் (இங்க் காலியான ரீஃபில்)

செய்முறை:

1) அலுமினிய ஷீட்டை ஸ்பாஞ்ச் (அ) குஷன் மீது பின்புறமாக திருப்பிவைத்துக் கொள்ளவும். (பளபளப்பு குறைவாக இருந்தால் அதுதான் பின்புறம்) அதன் மேல் விநாயகர் படத்தை வைத்து நான்கு பக்கங்களிலும் கிளிப் செய்து படம் ஷீட்டிலிருந்து நகராதவாறு செய்து கொள்ளுங்கள்.

2) பொறுமையாக பால்பாயின்டு பேனாவால் அழுத்தமாக படத்தின்மீது வரைந்து கொள்ளுங்கள். அழுத்தி வரையா விட்டால் அலுமினியம் ஷீட்டில் இம்ப்ரஷன் விழாது.

3) விநாயகரின் வயிறு, கை, கால்கள், பீடம், முகம் ஆகியவற்றை தனித்தனியே 1no & 3no ஸ்டிக்குகளால் நன்கு அழுந்த தேய்த்து விடவும். தேய்க்கும் பொழுது ஷீட் பெட்டியின் மீதோ அல்லது குஷனின் மீதோ வைத்துக் கொள்ளவும். அப்படி வைத்துக் கொள்ளா விட்டால் முன்புறம் எம்போஸ் ஆகாது.

3) உருவத்தின் குறுகலான இடங்களுக்கு, குறுகலான 'edge' உள்ள ஸ்டிக்கை உபயோகிக்கவும். தேய்க்கும் பொழுது strokes ஒரே பக்கமாக இருக்க வேண்டும்.

4) முழுவதும் எம்போஸ் செய்த பின்னர் முன்பக்கம் திருப்பி விநாயகர் உருவத்திற்கு வெளியே ஷீட்டில் பால் பென்னால் லேசாக பொட்டு பொட்டாக அழுத்தி விடவும்.

5) பின்னர் Anti rust பெயின்டை ஒரு சொட்டு எடுத்து அதில் சிறிதளவு மண்ணெண்ணெயைக் கலந்து தளரச் செய்து கொண்டு முகம், வயிறு, கை, கால் இப் பகுதிகளில் ப்ரஷினால் பெயின்ட் செய்யவும். பெயின்ட் காயுமுன் சிறிதளவு ஸ்பாஞ்சை பிய்த்து அந்த பெயின்டை ஒற்றி விடவும். (இப்படிச் செய்யாவிட்டால் பெயின்ட் எல்லா இடங்களுக்கும் பரவும்) உடம்பிற்குக் கலர் மிகவும் 'லைட்'டாக இருக்க வேண்டும்.

6) வேட்டி, பீடம், கிரீடம் ஆகியவற்றிற்கு உடம்பின் கலரைவிட கொஞ்சம் டார்க்காக அடிக்கவும். (பெயின்ட் அதிகம் எடுத்து மண்ணெண்ணெய் குறைவாக்கிக் கலந்தால் டார்க் கலர் கிடைக்கும்) பெயின்ட் அடித்த உடன் ஸ்பாஞ்சால் ஒற்றி விடவும். பெயின்ட் காய்ந்த பின்னர் 000 ப்ரஷினால் படத்திற்கு அவுட் லைன் வரையவும்.

7) அவுட் லைன் காய்ந்த பின்னர் தட்டையான ப்ரஷினால் பெயின்டில் தோய்த்து படத்தின் வெளிப்பக்கத்தில் (அவுட் லைனுக்கு வெளியில்) திக்காக பூசவும். பெயின்ட் நன்கு காய்ந்த பின் டெகரேடிவ் பீடிங் அடித்து மாட்டவும். இதற்குக் கண்ணாடி போட வேண்டிய அவசியமில்லை.

— ராதா வாசுதேவன்

உறவினர்கள், நண்பர்கள் என்று யார் நம் வீட்டில் தங்கினாலும் பாத்ரூம் ஸ்விட்ச் கண்டு பிடிக்க இரவில் சிரமம். இதைத் தவிர்க்க பளபளக்கும் குட்டிப் பொம்மை ஸ்டிக்கரை அந்த ஸ்விட்ச் மேல் மட்டும் ஒட்டி விட்டால் இரவில் பளபளப்பாய் அடையாளம் காட்டும்.

— கி. மஞ்சுளா



13

மூங்கில் கீற்றைப் பிளந்து, நீள, நீளக் குச்சிகளாக்கி, அதை கத்தியால் மெல்ல மெல்லச் சீவி வழுக்கும் வண்ணம் தேய்த்து, சணல் நாறால் பிணைத்து அரை வட்டமாக்கி அழகான பந்தலைத் தானே உருவாக்கி அதில் நித்தியமல்லிக் கொடியைப் படர விட்டிருந்தார் சாம்பசிவம். வெளிக் கேட்டைத் திறக்கும்போதே மல்லிகை மணம் குப்பென வரவேற்கும். "பூக்களில் வண்ணம்தான் அழகு. ஆனால் வண்ண நிறமற்ற மல்லிகையின் வாசம்தான் கிறங்க அடிக்கிறது" என்பார் சாம்பசிவம். மாலை நேரத்தில் விரியக்காத்திருக்கும் அரும்புகளை சீதாவுடன் சேர்ந்து கொய்வார். சீதா பறித்த மலர்களை மாலையாகத் தொடுக்கும்போது, "இது மட்டும் ஏன் எனக்கு வருவதில்லை. பெண்களுடைய விரலில் ஏதாவது எங்களுக்குத் தெரியாத தந்திரமிருக்கா? நீங்கள் மட்டும் எப்படி இவ்வளவு வேகமாகப் பூத்தொடுக்கிறீர்கள்" என்று அவளருகே அமர்ந்து அவள் விரல்கள் பூவுடனும், நாறுடனும் நடனமிடுவதை வேடிக்கை பார்ப்பார்.

பந்தலில் மூன்று நாள் மல்லிகை வாடிக் கிடந்தது. "ஆமா. இப்போ பூப் பறிக்காவிட்டால் என்ன ஆகிவிடும்?" என்ற அலுப்பு சீதாவின் அலட்சியத்தின்

கல்யாண வேலிகள்



வெளிப்பாடாக வந்தது. தீபா இரட்டை ஜடை குலுங்க அவள் முன் நின்றாள். "என் தலையிலே ப்ரிட்ஜ் மாதிரிப் பூ வைக்க மாட்டியா?" என்று கேட்டாள். "ப்ரிட்ஜிமாச்சு.. பாலமுமாச்சு. உன்னை நல்லாவே கெடுத்து வச்சிருக்கார்" என்று சீதா சோம்பல் முறித்தாள். சீதா கோர்த்துத் தரும் மல்லிகைப் பூவை "இதோ ஒரு கிராமம். அதோ இன்னொண்ணு. இரண்டுக்கு நடுவிலேயும் பாலம் கட்டறேன் பாரு" என்று சாம்பசிவம்தான் அவளுக்கு இருபுறமும் மயிர் காலெடுத்து பூவைத்து விடுவார். இப்போது அவரை சீதா குறை கூறவும், தீபா "அப்பா ஒண்ணும் என்னைக் கெடுக்கலை. நீதான் கெடுத்தே. வெவ்வெவ்வே" என்று அழகு காட்டினாள்.

சீதா மிகவும் சோர்வாக உணர்ந்தாள். உடம்பு மனம் இரண்டிலுமே சுரத்தில்லை. அழுகை பொங்கிப் பொங்கி வந்தது. சாம்பசிவம் இல்லாதது கையும், காலும் ஓய்ந்தாற்போல் இருந்தது. அதே சமயம், 'ஆமாம் இவர் ஏதோ பத்து நாள் வெளி நாடு போய்விட்டதால் உலகம் முழுகி விட்டதா என்ன?' என்று சூள் கொட்டிக் கொண்டாள்.

"என்னா, சீதா, ரொம்ப ஜாலியா உட்கார்ந்திருக்கே?" மாமன் மகன் வரதராகவின் மனைவி

மங்கையர்க்கரசி கேட்டைத் திறந்தபடி உள்ளே வந்தாள். உடன் ஆறு வயதாகும் கடைசிப் பையன். சுட்டெரிக்கும் வெயிலில் புஸ், புஸ்ஸென்று மூச்சிரைக்க ஸ்தூல சரீரத்தைத் தூக்கிக் கொண்டு வந்தது பார்க்கப் பரிதாபமாக இருந்தது. "என்ன மங்கை அக்கா, இப்படி மூச்சு வாங்கிட்டு வர்றீங்க.... இருங்க ரசனா கரைச்சிட்டு வர்றேன்..." சீதா எழுந்தாள்.

மங்கையின் மகன் கைலாஷ் தீபாவுடன் விளையாடச் செல்ல சீதாவும், மங்கையர்க்கரசியும் திண்ணையில் சாய்ந்து உட்கார்ந்தார்கள். "சீதா, நீ நெஜமாகவே ரொம்ப அதிர்ஷ்டம் செய்திருக்கே. ஊருக்குப் போற அவசரத்திலே கூட உம் புருஷன் அவ்வளவு தூரம் வீடு தேடி வந்து, "சீதா தனியா இருக்கா, அவ பயந்த சுபாவம், முடிஞ்சாப் போய்ப் பாருங்க. எனக்கு மனசு நிம்மதியா இருக்கும் என்று கெஞ்சுறாரு. ஆமா... இவர் பொஞ்சாதியை காக்கா, குருவி தூக்கிட்டுப் போயிடும்னு பயமாக்கும். நீ முன்னைப் போல இருந்தாலும் காக்கா, குருவி தூக்கும். இப்பத்தான் நீயும் எங்க கூட்டத்திலே சேர்ந் துட்டயே" என்று சீதா உடல் தேறியிருப் பதைக் குறிப்பிட்டு சிரித்தாள்.



பல மாநிலங்களைச் சேர்ந்தவர் களுடன் பழக வாய்ப்பிருந்ததாலோ என் னவோ மங்கையிடம் பரந்த மனப்பாங்கு இருந்தது. குத்திக் காண்பிப்பது, பிறரைக் கண்டு பொறாமைப்படுவது போன்ற அல்பத்தனங்கள் கிடையாது. "உம் புருச னுக்கு அக்கா, தங்கைகள் எல்லாம் பக் கத்திலே இருந்தும் பெண்கள் சைகா

உஷா சுப்ரமணியன்

லஜியை நன்றாகவே புரிந்து வைத்திருக் கிறார் பாரேன். நமக்கு நம்ம பிறந்த வீட்டு மனுஷங்க பக்கத்திலே இருந்தாத் தான் பாந்தமாக இருக்கும் போலிருக்கு. சீதா, உங்க வீட்டுக்காரர் உன்னை நல்லா வசதியாவே வச்சிருக்கார் போல இருக்கு. முன்னே பார்த்தது போல இல்லாம வீட்டிலே நிறைய சாமான் வாங்கிப் போட்டிருக்கீங்க. கார் கூட வாங்கியிருக் கீங்க போலிருக்கு. உன் புருஷனுக்கு நிறைய வருமானமா சீதா?"

"இல்லை அக்கா, ஒரு வருஷமா அவர் கையை விட்டுத்தான் செலவழிச் சுக்கிட்டிருக்காரே தவிர, வரும்படி ஏது மில்லை. இப்பக் கூட பெரிய ஆர்டர் வந்ததுக்கு ஏதோ 'லோன்' எடுத்துத்தான் சாமான் அனுப்பியிருக்கார். எனக்கு அவ்வளவு தூரம் விவரமாகத் தெரியல்லை."

"இருந்தாலும், நீ ரொம்ப அதிருஷ்டக்காரி சீதா... உனக்கு நல்லா வாழ்வு அமைஞ்சதுலே உங்க அண்ணனுக்கும் எனக்கும் ரொம்பவே சந்தோஷம். அத்தையம்மா இறந்தப்ப நீ போக இடமில்லாம அழுதுட்டு நின்னப்ப உங்க அண்ணன் என் கையைப் பிடிச்சிட்டுச் சொன்னார், "மங்கை, வீடு நம்மதுதான். ஆனாலும் எங்களுக்கு எவ்வளவோ செய்திருக்கற அத்தை மக சீதாவை என்னால வீட்டை விட்டு விரட்ட முடியாது. நீயும் அவளை விரட்டக்கூடாது. அவ ளுக்குத் தங்க இடமில்லாம போயிடிச்சன்னா, அவபாட்டுக்கு இந்த வீட்டிலேயே அவள் பெண்

ணோட இருந்துக்கட்டும். அவளால முடிஞ்சா ஏதாவது வேலை செய்து சம்பாதிக்கட்டும். இல்லை, கஞ்சியோ, கூழோ நாம குடிக்கறதை அவளும் குடிக்கட்டும்'' அப்படின்னாரு.

இப்போ நினைச்சுப் பார்த்தா, நல்லவேளை உனக்கு அப்படி ஒரு நிலை வரல்லைன்னு சந்தோஷமா இருக்கு. என் பசங்களை சென்ட்ரல் ஸ்கூல்லே சேர்த்திருக்கேன். ஸ்கூல் பீஸ் குறைவுதான். ஆனாலும் மிலிடரிக்காரன் சம்பளத்திலே பஸ் சார்ஜ், புஸ்தகம்னு மூச்சு முட்டுது. என் கூட இருந்திருந்தா உன் பொண்ணு கார்பரேஷன் ஸ்கூலுக்குத்தான் போயிருப்பா. இப்போ பாரு 'ஜம்'முனு கான்வென்ட் பள்ளிக் கூடத்துக்குப் போய் வரா... உனக்கு ஏதோ ஒரு அதிர்ஷ்டம் அதுதான் சொல்லணும். புருசனும் நல்லவரா அமைஞ்சுட்டாரு.. வாழ்க்கையும் வசதியா மாறிடிச்சு...'

"ஏன் மங்கை அக்கா, ஒவ்வொருத்தரும் எனக்கு ஏதோ கிடைக்கக்கூடாத வாழ்வு கிடைச்சுட்டா மாதிரிப் பேசறீங்க?"

"கிடைக்கக் கூடாத வாழ்வில்லை டீ. சாதாரணமாகக் கிடைக்காத வாழ்வு. இப்போ ஊரிலே எங்கக்கா இருக்காளே கல்யாணமான எட்டாவது மாசம் யார் பேச்சையோ கேட்டு ஜல்லிக்கட்டுக் காளையை அடக்கறேன்னு போன அத்தான் பொணமாத்தான் திரும்பி வந்தார். ஊரார் அத்தனையும் ஒட்டுமொத்தமாச் சேர்ந்து பூங்கோதையோட ஜாதக ராசிதான் இப்படியாச்சுன்னு பழி சொன்னாங்க. புகுந்த வீட்டிலே ஏச்சும், பேச்சுமாகப் படாத பாடுபட்ட பொறவு எங்கப்பா வீட்டுக்குக் கூட்டியாந்தாரு. பன்னண்டு க்ளாஸ் படிச்சவ. கிராம சேவிகா பயிற்சி எடுத்து சொல்ப சம்பளத்துக்கு வேலை செய்யறா... பூங்கோதை நம்ம எல்லோரையும் விட நெறம், அழகு எல்லாமே கூட. ஆனாலும் அவளைக் கட்டிக்க எவனாவது வர்றானா என்ன... நம்ம நாட்டுலேதான் தங்கத்தை சவரன், சவரனா அள்ளிக் கிட்டு கன்னி கழியாத பொண்ணுங்க லட்சம் லட்சமா காத்திருக்காங்களே. ஒருத்தரோட வாழ்ந்தவளைக் கட்டற மனசு எத்தனை ஆம்பிள்ளைகளுக்கு இருக்கு. உம்புருசன் போல யாரோ பெத்த மகளைத் தன் மகளா நெனைச்சுக் கலியாணம் செய்துக்கற மனசு எவனுக்கு வரும்?"

"போதும் என்னவோ ரெண்டாம் கலியாணம் செய்துக்கறது பெரிய விஷயம் மாதிரி ஒவ்வொருத்தரும் பேசறீங்க."

"பெரிய பணக்காரங்க, சினிமாக்காரங்க எல்லாம் கலியாணம், விவாகரத்து, எல்லாமே சுலபமாப் பண்றாங்க. ஆனா நம்மை மாதிரி நடுத்தர வர்க்கத்திலே இன்னிக்கும் பொம்பளைங்க பாடு கஷ்டம்தான். மொதல்ல கலியாணம் ஆகுறதுக்கு கஷ்டம். அப்படியே ஆயிடிச்சன்னா, புருஷனோட நல்லது, கெட்டது எல்லாத்துக்குமே இவதான் பொறுப்பு என்கிறாப்பல பழி. தப்பித்தவறி அந்தப் புருஷன் செத்துட்டான்னா, அந்தப் பழியும் இவ மேலதான். என்னவோ போ...."

அலுத்துக் கொண்ட மங்கையர்க்கரசி தன்னுடைய வாழ்க்கையிலேயே தான் சந்தித்த பல துன்பங்களையும் விலாவாரியாகக் கூறினாள். இமயமலைப் பகுதியில் நடுங்கும் குளிரில் டென்டில் தங்க வேண்டியிருந்தது, ட்யூட்டியில் சென்ற கணவன் இரண்டு வாரம் திரும்பாமல் போனபோது பாஷை கூடத் தெரியாமல் தவித்தது, நடுவில் நான்கு ஆண்டுகள் கணவனைப் பார்க்காமல் கழித்தது, ட்ரான்ஸ்பரில் வசதியற்ற ஊர்களில் வசித்தது, இப்போது குழந்தைகளுக்காக சென்னையில் தனியே குடித்தனம் போட்டு வாய்க்கும், வயிற்றுக்கும் போதாமல் கஷ்டப்படுவது என்று.

"உங்க அண்ணன் சுபாவத்திலே நல்லவர்தான். ஆனால் வாழ்க்கையில் அடுத்த நாள் என்ன நடக்கும் என்று புரியாத நிலையிலுள்ள ஸ்திரமற்ற மிலிடரி வாழ்க்கையில் படியும் எல்லாக் கெட்ட பழக்கங்களும் அவருக்கும் உண்டு."

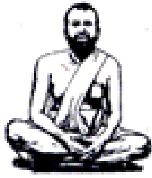
"அப்படின்னா, என்ன கெட்ட பழக்கங்களைச் சொல்றீங்க அக்கா?"

"தங்கள் நிலை மறக்க ரம், கிடைத்த இடத்தில் பெண்கள். அவங்களைக் குற்றம் சொல்



புட்டு மாவை இடித்து, சலித்ததும் தேவையான அளவு சீனியும், தேங்காய்ப்பூவும் கலந்து வைத்து விடுங்கள். கால் மணி நேரம் கழித்து, அதை ஆரஞ்சு ஜூஸ் பிழியும், ஜூஸரின் மூடியை தலை கீழாக வைத்து, நடு பகுதியில் மாவை நிறைத்து, நிறைத்து கவிழ்த்து எடுத்து இட்லித் தட்டில் வைத்து வேகவைத்து எடுக்கவும். இது வரி, வரியாக டிசைன் போட்ட கோபுரம் போல் பார்க்க அழகாக இருக்கும். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

– அஞ்சலி



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்

16, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
சென்னை- 600 063. தொலைபேசி : 2376129



ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம்

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த ஒன்பது ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, வசதியற்ற, திக்கற்ற 50 மாணவர்களும் 20 மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை, மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்த்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே, தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியை செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

காலை சிற்றுண்டி (70 பேருக்கு)	ரூ.	500/-
மதிய உணவு (இனிப்புடன்)	ரூ.	1,000/-
இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	750/-
இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	300/-
ஒரு மாணவனுக்கு ஓரண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	6,000/-
குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	40,000/-

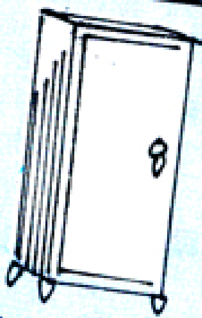
தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

உங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque/DD/MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி சர்வாத்மானந்தர்.

ADCHOICE

வருமான வரி விலக்கு (**Section 80 G**) உண்டு



சிறிய பிரிட்ஜ் வைத்திருப்பவர்கள் நிறைய பொருட்களை உள்ளே வைக்க இயலவில்லை என்ற கவலை வேண்டாம். தொக்கு வகைகள், உலர் சட்னி வகைகள், பொடி வகைகளை சிறுசிறு பிளாஸ்டிக் கவரில் போட்டு ரப்பர் பேண்ட்டால் கட்டி பக்கக் கதவில் செருகி விடவும். எளிதில் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இடமும் தாராளமாக இருக்கும்.

— எம். ஜெயஸ்ரீ

லவே முடியாது. அவங்க வாழற வாழ்க்கை, செய்யற தொழில் அப்படி. வருஷக் கணக்கா பெண்டாட்டியைப் பார்க்கக்கூட முடியாது. தன் சொந்தக் குழந்தைகள் முகம் கூடத் தெரியாது. என் ரெண்டாவது பிள்ளை நந்தா பிறந்து ஒரு வருஷம் கழிந்த பிறகுதான் இவர் குழந்தையை முதன் முதலாப் பார்த்தார். பெத்த தாயார் உசிருக்கு மன்றாடிக் கொண்டிருப்பாங்க. ஒரே மகனுக்கு செய்தி கூடத் தெரிவிக்க முடியாது. வாழ்க்கை ரொம்பக் கஷ்டம். ஊரிலே பெண்டாட்டியாவது, தன் மனுசங்க, சாதி, ஜனம்னு ஒண்ணாயிருப்பா, அவ்வளவு வெறுமை தெரியாது. ஒரு பொண்ணு கூப்பிட்டா, போயிட்டேன் மங்கை, மன்னிச்சிடு, என்னால கட்டுப்படுத்த முடியல்லைன்னு அழுவார். 'பரவாயில்லை விடுங்கன்னு' சமாதானம் செய்வேன்."

"சே. கண்ட பொம்பளையோட புருஷன் போவறதை அனுமதிப்பீங்களா. அதே காரியத்தை நீங்க உங்க ஊர்ல செஞ்சா ஆண் பிள்ளைங்க சும்மாயிருப்பாங்களா?"

"உண்மைதான். நான் அவரை மன்னிப்பதனால் அவர் செய்யற காரியம் சரின்னு அர்த்தமில்லை. சந்தர்ப்ப சூழ்நிலையில் மனுஷன் எத்தனையோ அனுபவங்களுக்கும், சபலங்களுக்கும் உள்ளாகிறான். அதெல்லாம் பெரிசு பண்ணாம விட்டுட்டா வாழ்க்கை கலபமாயிடும்னு சொல்றேன். அவ்வளவுதான். தனியா வாழற பெண்களிலும் எவ்வளவோ பேருக்கு வெளி உறவுகள் இருக்கு. ஆனா, அதை தைரியமாக அவங்களால ஒத்துக்க முடியாது. நான் தப்பு செய்தாக் கூட, எம்புருஷன் என்கிட்ட சொல்லி அழறாப்பல, என்னால அவர் கிட்ட சொல்ல முடியாது. ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் எத்தனையோ விதமான ரகசியங்கள் இருக்கும். இது எல்லாவற்றிற்கும் மேல வாழ்ந்துட்டுப் போறதுதானே வாழ்க்கை."

மங்கை மாலை வரை பேசிக் கொண்டிருந்தாள். சீதா பம்பாய் ரவையை வறுத்து கேசரி செய்து குழந்தைகளுக்கு டிபன் டப்பாவில் தந்தாள். "மங்கை அக்கா, ஞாயிற்றுக்கிழமை நானே தீபாவை அழைச்சுக்கிட்டு இருவான் மியூருக்கு வர்றேன். அங்கயும் வந்து எத்தனை மாசமாவது."

"நான் கூட நினைச்சுப்பேன். சீதா நம்மைப் பாக்க வர்றதே இல்லையேன்னு. அப்புறம் சமாதானம் செய்துப்பேன். குடும்பத்திலே அவளுக்கு அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்ள நிறைய டயம் தேவைப்படும். வாழ்ந்து அழிஞ்சவ ஆனாலும் புருஷன் புதிசு. வீடு, வாசல் புதிசு. அவங்க மனுஷங்க புதிசு. இத்தனையும் சமாளிச்ச பிறகுதானே பிறந்த வீட்டு மனுஷங்களைக் கவனிக்க முடியும்னு நானே சமாதானம் செய்துப்பேன். கேட்கறேன்னு தப்பா நெனைச்சுக்காதே சீதா... உன் புருஷன் நல்லவராகத்தான் தெரியறார். இருந்தாலும், உன் குழந்தை கிட்ட அன்பாய் பழகறாரா? ஏன்னா, நான் பார்த்தவரையிலே ஆர்மிக்காரங்க, நிறைய பேர் விவாகரத்தானவங்க, விதவைகன்னு கலியாணம் செய்துப்பாங்க. ஆனா, வேறொருத்தனுக்குப் பிறந்த குழந்தையை ஏத்துக்க மாட்டாங்க. குழந்தையை ஹாஸ்டல் போர்டிங்ல சேர்க்கணும்னு கண்டிஷனோடத்தான் கலியாணமே செய்துப்பாங்க. உன் புருஷன் தீபாவை உங்க கூட வைச்சுக் கொள்ள சம்மதித்தது பெரிய விஷயம். ஆனாலும் வெறுப்பு காட்டாம இருக்காரா?"

"வெறுப்பா?" சீதா திகைத்தாள். "தீபாவுக்கு என்னைவிட அவர்தான் ஒசத்தி. அப்பா, அப்பான்னு உசிரை விடுவா. ஸ்கூலுக்கு அழைச்சிட்டுப் போறது, பாடம் சொல்லித் தரது எல்லாமே அவருதான்."

தீபாவுடன் வெளியே வந்த கைலாஷ், "அம்மா, தீபாவுக்கு அவங்க அப்பா கம்ப்யூட்டர் கூட கற்றுத் தந்திருக்காரு.. நான் அவ கூட கம்ப்யூட்டரில் கேம் விளையாடினேன்மா.." என்றான்.

மங்கையர்க்கரசி தீபாவின் கன்னத்தை வழித்தாள். "நீ உங்கம்மாவை விட அதிர்ஷ்டக்காரி டீ." என்றாள்.

"சீதா, ஒரு ஆண்பிள்ளைகிட்ட நீ பட்ட கஷ்டம் போதும்மா... இனியாவது சந்தோஷ

மாக இரு..." என்று விடை பெற்றாள்.

மங்கையுடன் பேசும்போது இருந்த மகிழ்ச்சி அவள் சென்றபிறகு தொடரவில்லை. அமெரிக்காவிலும், கானடாவிலும் பெண்கள் உருக்கி வைத்த மெழுகுப் பொம்மை கணக்கா, மார்பை நிமிர்த்தி நடக்கறவங்க. நாற்பது வயசுக்காரி கூட இருபது வயசுப் பெண் மாதிரி ப்ராக் போட்டுக்கிட்டு உடம்பைக் காட்டிக் கிட்டு சுத்தறாங்க. சாம்பசிவம் ஏற்கெனவே கூறியிருக்கிறார். நாற்பது வயது வரை தனியாக வாழ்ந்த ஆண்பிள்ளை வாழ்க்கையில் பெண்கள் இல்லாமல் இருக்க முடியாதுன்னு. இப்போ மறுபடியும் தனியாக வெளிநாடெல்

இரண்டு மிளகாய் வற்றல், கொஞ்சம் பெருங்காயம் இவற்றை வறுத்து அத்துடன் சிறிது உப்பு சேர்த்துக் கொண்டு அதனுடன் நான்கு சுட்ட அப்பளத்தையும் சேர்த்துப் பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். இந்தப் பொடியை சாதத்தில் போட்டு நெய்யோ, நல்லெண்ணையோ கலந்து பிசைந்து கொள்ளவும். வித்தியாசமான ருசியுடன் அப்பள சாதம் தயார்!

- சுசீலா பொன்னுசாமி



லாம் செல்லும்போது பழைய உறவுகள் தொடருமா? அப்படியானால் அவள் கதி?

"தப்பு செய்துவிட்டேன் நான். அவரைத் தனியாக மறுபடியும் அமெரிக்கா போக அனுமதித்திருக்கவே கூடாது. அப்போ வருமானத்துக்கு என்ன செய்வது? ஆமாம். இந்த ஊரில் இத்தனை ஆண்பிள்ளைகள் வேலை செய்யவில்லையா என்ன. படிச்சவர்தானே, ஒரு வேலை கிடைக்காதா என்ன?

நியூயார்க் சென்றடைந்தவுடன் சாம்பசிவத்திடமிருந்து போன் வந்தது. மிகவும் அளந்து பேசப்பட்ட தொடர்பு. "சீதா, நான் நியூயார்க் வந்து சேர்ந்து விட்டேன். இங்கே என் நண்பர் வசந்த் வீட்டில்தான் இருக்கேன். நாளை மறுநாளிலிருந்து டூர் ஆரம்பமாகிவிடும். ஐ வில் கீப் இன் டச்... தீபாவையும், உன்னையும் கவனிச்சுக்கோம்மா."

கடந்த சில தினங்களாக சீதா அவரிடம் நடந்து கொண்ட முறைக்கு அவர் அவளுடன் பேசாமலே இருந்திருக்கலாம். ஆனால் சாம்பசிவம் கணவன் என்ற தன் கடமையை மறந்தவரல்ல. இது சீதாவுக்குப் புரியாமலும் இல்லை. ஆனாலும் அவளால் குழப்பத்திலிருந்து மீள முடியவில்லை.

திருமணம் ஆண் பெண் இருவருக்கும் அளிக்கும் விஷயங்கள் பாதுகாப்பு உணர்வு, பொருளாதார பலம், அன்பு, தோழமை, உடல் உறவு, சந்ததி வளர்ச்சி இவையே. இருவர் இணைந்துதான் வாழ்வில் இவற்றைப் பெற வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. சுய நம்பிக்கை உடைய ஒருவரால் சந்ததி வளர்ச்சி தவிர அத்தனையும் திருமணம் என்ற பந்தமின்றியே பெற முடியும். இது ஆண், பெண் இருவருக்கும் பொதுவான உண்மை. சாம்பசிவனால் திருமணமின்றி இத்தனை நாள் வாழ முடிந்தது. இனியும் முடியும். சீதாவால் சார்பின்றி வாழ்வைத் தொடரவே முடியாது. காரணம், அவள் தன்னை வளர்த்துக் கொள்ள வாய்ப்புகள் கிடைக்கவில்லை. சமுதாயக் கட்டுப்பாடுகள் அவள் பரிணமிக்க வழியின்றியே அடக்கிவிட்டன. அவளைப் போலவே வளர்ந்த தீபாவின் வாழ்வில் மாறுபாடுகள் தோன்றக் காரணமாய் இருந்தது அவள் பெற்ற உலக அறிவு. அவள் மன வளர்ச்சி சந்தர்ப்ப சூழ்நிலையால் விரிவு பெற்றுள்ளது. இன்று சீதா தனக்குக் கிடைத்துள்ள வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு வாழ்வில் வாழப் போகிறாளா அல்லது படுகுழியில் கிடந்தபடியே மலையேறி விட்டவர்களைப் பார்த்துப் பொறுமித் தன் வாழ்வைத்தானே வீணடித்துக் கொள்ளப் போகிறாளா?

குடும்ப வாழ்க்கை என்பது கூட உறவினர், நண்பர்களுக்குத் தெரிந்த திறந்த புத்தகமாக இருந்த காலகட்டத்தில் வாழ்வைப் புரிய வைக்கும் முதிர்ச்சியுடையவர்கள் கணவன், மனைவி உறவில் விரிசல் வராமல் மூடி மறைத்ததுடன், ஆலோசனையும் வழங்கினர். இன்று தனி மனித உறவில் வெளி மனிதர்களுக்கு இடமில்லை. எனவே முதிர்ச்சியற்ற பல முடிவுகள் எடுக்கப்படுகின்றன. பல அவசர முடிவுகள் குடும்ப அமைப்பையும், குழந்தைகள் நலனையும் பாதிப்பதாகவும் அமைந்து விடுகின்றன. நல்ல, பண்பான பெண்ணாக சீதா மாறுவது எப்படி?

தாழ்வு மனப்பான்மை இருபுறம் தீட்டிய கத்தி போன்றது. தாழ்வு மனப்பான்மை மனிதரை வளர வைக்கும் சக்தி படைத்தது.



நாம் என்னதான் வெங்காயத்தைப் பொடியாக அரிந்து போட்டாலும் (உப்புமா/பொரியல் தவிர) அடை, வடை, போண்டா மற்றும் வெங்காய ரவா தோசைக்குச் சேர்க்கும் வெங்காயம் சில சமயம் அப்படியே பச்சையாக சரியாக வேகாமல் இருக்கும். இதைத் தவிர்க்க வெங்காய வாசனை இன்னும் மணக்கச் செய்ய நறுக்கிய வெங்காயத்தைச் சிறு தீயில் துளி எண்ணெயில் வாட்டிப் போட அபாரமாய் இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன்

பார்வையற்றவன் சிறந்த இசை அமைப்பாள னாக மாற வழிவகுக்கிறது. அழகற்ற பெண் பெரிய விஞ்ஞானியாகச் செய்கிறது. எனக்குத் தாழ்வு மனப்பான்மை தரும் விஷயத்தை விரட்டியடிப்பேன் என்று மனிதன் போராடும் போது அபூர்வமான சாதனைகள் உருவா கின்றன.

அதே தாழ்வு மனப்பான்மைதான் மனி தனைக் கொடூரமான குற்றவாளியாக, மோச மான சூழ்ச்சிக்காரனாக, அகங்காரமும், பொறா மையும் கொண்டவனாக மாற்றுகிறது. தன்னை விட உயர்ந்தவர்களை எப்படிக் கவிழ்க்கலாம் என்று திட்டமிடுகிறது. நான் உயராமல் போன தால், உலகைப் பழிவாங்கும் வெறி தலை தூக்கு கிறது. இந்த வெறுப்புணர்ச்சியின் முதல் காவு தானே என்று புரியாமல் வெறியாட்டம் போடு கிறது.

லோகுவும் சாம்பசிவமும் ஒரு பாரில் தனியே அமர்ந்திருந்தனர். எத்தனையாண்டு நட்பு அவர்களுடையது. இருவருமே வெகு சாதாரண குடும்பச் சூழ்நிலையில், சொந்த முயற்சியால் உழைத்து முன்னுக்கு வந்தவர்கள். வாழ்க்கையில் சில கொள்கைகளுடன் வாழ் பவர்கள். இன்று சகலைகளும் கூட.

சாம்பசிவனின் விரல்கள் கண்ணாடிக் கோப்பையில் தயக்கத்துடன் தாளமிட்டன. ''லோகு, என்னால் சீதாவைப் புரிந்து கொள்ளவே முடியவில்லை. முதலில் என்னோட உறவைத் தொடரவே பயப்பட்டா...' பின் எல்லாமே சரியாகி, ஒரு அழகான வாழ்க்கை துவங்கி சந்தோஷமாகத்தான் இருந்தோம். அவ எந்த விஷயத்திலும் பின் தங்கக் கூடாது, வெறும் சமையற்காரியாகவும், வேலைக்காரி யாகவும் இருக்கக் கூடாது என்று தான் அவளை ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் ஈடுபடுத்தினேன். ஐ இன்வால்வ்ட் ஹெர் இன் பிஸினஸ். கம்ப் யூட்டர் கற்றுத் தந்தேன். ஏன், கார் ட்ரைவிங் கூடச் சொல்லித்தர ஆரம்பித்தேன். ஆனால், அவ திடீரென்று மாறிப் போன தோட, தீபாவை என்னிடமிருந்து வேற்றுமைப் படுத்திப் பேசி யது என்னை ரொம்ப 'அப்செட்' செய்து விட்டது லோகு... ஐ ஃபீல் லோ அப்ஸெட்..."

லோகு சாம்பசிவனின் தோளில் தட்டினார். "ஸாம், நீ கொஞ்ச நாள் அவளைப் பிரிந்திருப் பது நல்லதுன்னு நினைக்கிறேன். லெட் ஹெர் நோ வாட் லைப் ஈஸ் ஆல் அபவுட்... அவ ஜஸ்ட் கன்ப்யூஸ்டு என்று நினைக்கிறேன். எங்களுக் குத் தெரியும். உன் குடும்பத்தார் அத்தனை பேரையும் நீ சீதாவுக்காகப் பகைத்துக் கொண் டிருக்கிறாய் என்று..."

"உண்மையில் லோகு, நான் சீதாவை என் வழிக்குக் கொண்டு வர முயற்சிக்கவே இல்லை. அவ ஒரு முழுமையான வாழ்க்கை வாழ உத வணும்னுதான் நினைச்சேன். தீபா ஒரு லவ்லி சைல்ட். எதிர்காலத்தில் அவள் ஹார்வர்டில் படிக்கும் தகுதி பெறுவாள். அவளை அருமை யாக உருவாக்கணும்னு நான் நினைத்தேன். ஆனா, அவ மேல் எனக்கு எந்த உரிமையுமில் லைன்னு சீதா நிரூபிச்சுட்டா..."

"அந்த மாதிரியெல்லாம் நினைச்சு வருத்தப் படாதே... நான் பார்த்தவரையில் பெண்கள் பல சமயங்களில் காரணமில்லாமலே இமோஷ னலாக மாறி விடுகிறார்கள். என்ன பேசுகி றோம், அது பிறரை எப்படிப் பாதிக்கும் என்று புரிந்து கொள்ளாமலே பேசிவிடுகிறார்கள். பின் விளைவுகள் பற்றி நினைப்பதில்லை. சீதா தானே உன்னுடன் வெளிநாடு செல்லணும்னு நினைச்சிருப்பா, தீபாவுக்கு மட்டும் அந்த வாய்ப்பு கிடைத்ததும் அப்ஸெட் ஆயிருப்பா..."

"ஆமாம் லோகு... வாழ்கை என்பது எவ் வளவோ படிகளைக் கடந்த பயணம் தானே.... சீதாவுக்கும் வாழ்வில் அனுபவங்கள் ஒன்றா இரண்டா சொல்லு. புவர் கர்ள்...."

"ஹேய் சாம். நீ உண்மையிலேயே க்ரேட் மேன் தான். உன்னைப் போல ஹஸ்பண்ட் ரொம்ப அதிசயம்டா. கட்டாயம் எல்லாம் சரியாகிவிடும்..." இருவரும் சிரித்தனர்.

(தொடரும்)

“விரட்டுமாம்மா”

மகளிடம் விடைபெற்றுக் கொண்ட தந்தையின் குரல் உணர்ச்சியில் கரகரத்தது.

“சரிப்பா... உடம்பைப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்” பாசத்தினால் மகளின் குரலில் கமறல்.

“என்னவோம்மா... உன் அம்மாவோட இவசத்திற்கு நீ வந்தால் ஆறுதலாய் இருக்குமேன்னுதான்... அம்மாவோட ஆத்மாக்கும் திருப்தியாகும்னு கூப்பிட்டேன்... மாப்பிள்ளைக்கு மனசில்லை...” கண்களில் துளிர்த்த கண்ணீரை துடைத்துக் கொண்டு புறப்பட்ட தன் பெற்றவரைக் காண மனத்தில் பரிதாப உணர்ச்சி எழுந்தது.

அவருக்கு ஒரே மகள்தான். இருந்தும் என்ன பிரயோசனம்?

அம்மா இருக்கும் வரை அவள் மனம் குளிரும்படி தாய் வீட்டில் சென்று இருந்ததும் இல்லை. தன் மனம் மகிழும்படி பெற்றவர்களை அழைத்து வைத்து உபசரிக்கவும் முடியவில்லை.

என்றைக்கு ராகவனின் கையில் அவளது கையை வைத்து தாரை வார்த்து தந்தார்களோ அன்றே அவர்களது உறவையும் தொலைத்து விட்டார்கள். மகள் தூரப் போய் விட்டாள்.

ஆசைப்பட்ட போது போக முடியாமல் கணவரின் கட்டுப்பாட்டு வளையத்தினுள் அடங்கிப் போக வேண்டிய நிலை கௌசல்யாவிற்கு.

முற்பகல் செய்யின்...



ராகவனின் சுபாவம்... மனைவியை அனுப்ப மாட்டான். தலை தீபாவளிக்குக் கூட முதல் நாள் இரவு சென்று மறுநாள் மனைவியுடன் திரும்பியவனாயிற்றே... அவன் மனத்திற்கு ஏற்றாற் போல முதல் பிரசவம் சுகப் பிரசவம் ஆனதால் நாற்பது நாள் போதும் என்று வரச் சொல்லி விட்டான்.

இரண்டாவது பிரசவத்திற்கு தாய் வீடு எதற்கு என்று தன் வீட்டில் இருத்திக் கொண்டான்.

பிறந்த வீட்டு பாசம் நெஞ்சு முட்ட இருந்த போதிலும் ஆசையை மனத்திலிருந்து துடைத்து விட்டு கண்களில் கண்ணீர் சுரந்தாலும் ஏக்கத்தை மறைத்துக் கொண்டு வாழ ஆரம்பித்தாள்.

அது எல்லாம் போகட்டும்.

மதுமதி

தாய் இறந்தாளே அப்போது...

தன் தலைவிதி... அந்த நேரத்தில் யாரோ ஒரு உறவினர் வீட்டுத் திருமணத்திற்குப் போக வேண்டி வந்து விட்டதால் தாயின் முகதரிசனமும் இல்லாமல் போனது.

மகளுக்காக எத்தனை நாட்கள் கட்டையாக தாய் படுத்திருக்க முடியும்?

எரிந்து சாம்பலானாள்.

வீடு திரும்பியதும் தாயின் மறைவு செய்தி அறிந்து துடித்துப் போய் ஓடினாள். தாயின் சாம்பலைத்தான் பார்க்க முடிந்தது. கதறி விட்டு அதை வணங்கினாள்.

என்ன பெண் ஜென்மம்.



ஒரு நாளாவது தாய்க்குப் பெண்ணாக அருகில் இருந்து அன்பு காட்டினோமா? பெற்றவளுக்குச் சேவை செய்திருப்போமா? வாய்க்கு ருசியாய் உணவு கொடுத்திருப்போமா?

பத்து மாதம் வயிற்றில் சு ந்த கடனை கடுகளவும் கூ க்கவில்லையே.. மனத்திற்குச் சுமையாக அல்லவா இருந்தது...

ஒருநாள் முழுக்க அம்மாவுடன் இருந்திருந்தாலும் திருப்தி தந்திருக்குமே... அதற்கு அனுமதி தரவில்லையே அவர்...

ஏக்கம் தீரவே இல்லை. நஞ்சுண்ட ஈசுவரர் கழுத்தில் நீலமாய் நின்று விட்டது போல கௌசல்யாவின் மனத்தில் ஏக்கம் வடுவாய் நின்று விட்டது.

இப்போதும் அம்மாவோட வருடாந்திர திவசத்திற்கு மகளை அழைக்க வந்த தந்தை ஏமாற்றத்துடன் செல்கிறார்... பாவம்.

ராகவன் மனைவியை அன்பாக வைத்துக் கொண்டாலும் ஒருவிதத்தில் பிடிவாதக்காரன். அதுதான் மனைவியை பிறந்த வீட்டிற்கு அனுப்பாமல் செய்தது.

தப்பித் தவறி வாய் பேச்சில் 'போய் வரட்டுமா' என்றாலும்

'அங்கே இப்போது என்ன வேலை? பிறகு பார்க்கலாம்' என்று தட்டிக் கழித்து விடுவான்.

அவளது தாய் வீட்டிலிருந்து ஏதாவது சின்ன விசேஷம் என்று அழைப்பு வந்தால், தன் வீட்டுப் பக்கம் நாளும் கிழமை என்று ஏதாவது காரணம் காட்டி தவிர்த்து விடுவான்.

ஏமாற்றத்தை விழுங்கிக் கொண்டு அவனுடன் உறவினர் வீட்டிற்குப் புறப்படுவாள்.

தாய் பாவம்... கடைசி வரை ஒரு ஏக்கத்துடனே போய்ச் சேர்ந்து விட்டாள். அதற்காக ராகவனும் வருந்தவும் இல்லை. குற்ற உணர்வு அவனை கொல்லவும் இல்லை.

'எப்போது என்னைக் கைப்பிடித்தாயோ அப்போதே உன் வீட்டு நினைவு வரக் கூடாது... விட்டு விடணும்' என்பது அவனது வாதம்.

அவளும் விட்டு விட்டாள்.

அன்று அம்மாவின் திதி.

தலைகுளித்து விட்டு தாயின் சின்ன போட்டோவின் முன் நின்றாள்.

அவளது கண்களில் தாரை தாரையாய் நீர் வழிந்தது.

'பெற்று வளர்த்ததுடன் சரி.. உனக்கு நான் ஏதும் செய்யவில்லையேம்மா... நீயும் எத்தனை ஆசையாய் இருந்திருப்பாய்... வர முடியாத இந்தப் பாவியை மன்னித்து விடம்மா. என்னைச் சுற்றிலும் வேலிம்மா. கண்ணுக்குத் தெரியாத வேலியை ஒரு நிமிடத்தில் அறுத்து எறிந்து விட்டு கணவனை மீறி வந்து விடலாம். ஆனால் மறுபடியும் அதே வேலியினுள் தானே நுழைந்து கொண்டு வாழணும். அப்படியே வந்தாலும் எனக்கு இங்கு மரியாதை இருக்காதும்மா. இப்போது நீ தெய்வம். தெய்வமாய் இருந்து புரிந்து கொள்வாய்... இல்லையாம்மா...?' மனம் புலம்பிக் கொண்டு இருந்தது.

"ஏன் அம்மா... அழுகிறாயா?"

பதிமூன்று வயதான சந்தியா கேட்டாள்.

"பாட்டியின் நினைவு வந்ததம்மா..." கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டாள்.

"ஏம்மா.. நான் கேட்கிறேன். நீ ஏன் அப்பாவுக்கு பயந்து இருக்கணும்? 'நான் போய்த்தான் தீருவேன்' என்று தாத்தாவுடன் போயிருக்கலாம் இல்லையா?"

"தப்பும்மா புருஷனை பகைச்சுண்டு தாய் வீட்டுக்குப் போறது தப்பு. மறுபடியும் எந்த முகத்தோட வீட்டிற்கு வருகிறது சொல்...?"

மகள் ஒன்றும் பேசவில்லை. ஆனால் மகள்கள் இருவருக்குமே தாயின் வருத்தம் தோய்ந்த முகத்தை மறக்க முடியவில்லை.

விளையாட்டு போல வருடங்கள் ஓடிச் சென்றன.

மூத்த பெண்ணிற்கு திருமணம் முடித்து புகுந்த வீட்டிற்கு அனுப்பும் போது கண் கலங்கினான் ராகவன். பெண்ணும் மாப்பிள்ளையும் வெளிநாடு சென்றதும் மகளின் பிரிவு அவனை வதைத்தது. அந்த நேரத்திலும் மனைவி பட்ட வேதனை நினைவுக்கு வரவில்லை.

இப்போது எல்லாம் கௌசல்யாவின் வீட்டிலிருந்து யாரும் வருவதில்லை. கடிதப்

இட்லியா என வீட்டில்
சலிப்பா..? செய்த இட்லியை நான்கு
துண்டுகளாக ஆக்கவும். வாணலியில் 5 ஸ்பூன்
எண்ணெய் விட்டு, காய்ந்ததும் கடுகு, மெலிதாக
நறுக்கிய வெங்காயம், கீறிய பச்சை மிளகாய் 3 போட்டு
வதக்கவும். அதில் சிறிது தக்காளி சாஸ், சிறிதளவு
சோயா சாஸ், கொத்துமல்லித் தழை சேர்த்து, இட்லித்
துண்டுகளையும் போட்டு வதக்கவும். குடை மிளகாயும்
துண்டுகளாக்கி சேர்த்து வதக்கவும். இந்த இட்லி
மஞ்சூரியன் எங்கள் வீட்டில் மிகவும்
பிரபலம்.

— கலைவாணி



ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவியின் பெருமை

ஸ்ரீ சரபேஸ்வுர மூர்த்தியின் (சிவன்) நெற்றிக்கண்ணிலிருந்து 1000 சிங்க முகங்களுடன் ஆவிர்பவித்து ஸ்ரீ உக்ர நரசிம்மஸ்வாமியின் ரௌத்ரசக்தியை இல்லாமல் செய்தவள் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி என்னும் அதர்வண பத்ரகாளீ என்று லிங்கபுராணம் கூறுகிறது.

காலத்தின் அதிபதியான காளீ குலத்தில் - **காளீ, தாரா, ரக்தகாளீ, புவனா, மார்த்தினி, திரிபுடா, த்வரிதா, துர்கா, வித்யா** ஆகிய நவகாளீகளுக்கும் மூலச்சக்தியாக விளங்குபவள் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவீ. தசமஹா வித்தையில் திரிபுரபைரவி என்பது இவள்தான். இவள் கிரியாசக்தி, மனித உடலில் மூலாதாரம் இவள் இடம் மூலாதாரத்தில் மூண்டெழும் கனல் என்று விநாயகர் அகவலில் ஔவைபிராட்டி கூறுவது இவளைத்தான்.

யக்ஞ குண்டத்தில் தோன்றும் அக்னி பகவானின் ஏழு நாக்குகளாக - காளீ, கராளீ, மனோஜ்வா, சுலோகிதா, ஸீதூம்ரவர்ண, ஸ்புலிங்கிணி, விஸ்வருசி - என்ற ஜுவாலையாகத் தோன்றி ஆகுதிப் பொருட்களை உரிய தெய்வங்களிடம் சேர்ப்பவளும் இவளே.

பத்து திக்குகளின் ரூபமாக உள்ளதால் காஷ்டா, கணக்கில்லாத முகம் உடையவள் ஆதலால் சகஸ்ர சீர்ஸ வதனா, தினமும் நடுஇரவில் பைரவரால் பூஜை செய்யப்பெறுவதால் மஹாபைரவ பூஜீதா, எவராலும் ஜெயிக்கப்பெற முடியாதவள் என்பதால் அபராஜீதா, ஞானத்தைத் தந்து பிறவிக் கடலிலிருந்து கரையேற உதவி செய்பவள் ஆதலால் அவ்யாஜ கருணாமூர்த்தி என்றும் புகழப்பெறுபவள் இவளே. ஸித்தகாளீ, மஹாகாளீ, பத்ரகாளீ, மயானகாளீ, குஹ்ய காளீ, தக்ஷிண காளீ, சாமுண்டா காளீ, சிந்தாமணி காளீ, காமகலா காளீ ஆகிய காளீ தேவிகளின் ஜெயகோஷத்தை கேட்டு எப்போதும் பூரிப்பில் இருக்கும் இவள் பக்தனை காப்பாற்றுவதில் அதிக திறன் உடையவள்.

ஈசனுக்கே உக்ர சக்தி வழங்கியவள் இவள். இதனால்தான் 11 ருத்ரர்களில் எட்டாவது ருத்ரரின் பெயர் உக்ரன். ராகுவை மாலையாக கழுத்தில் அணிந்திருக்கும் இவள் மீது தீராத பக்தி வைத்தால் சகல இடையூறுகள் விலகும், தடைகள் பொடி பொடியாகும், வியாதிகள் அழியும், நீச்ச தேவதைகளின் உபத்திரவங்கள், பூதப் ப்ரேத யக்ஷ ராட்சஷ உபாதைகள், விஷ வியாதிகள் நிவர்த்தியாகும். அகால விபத்தும் எதிர்பாராத மரணமும் இவள் அருளிருந்தால் அருகில் நெருங்காது.

ஆணவத்துடன் சண்டாளர்கள் செய்யும் ஏவல், பில்லி, சூன்யம், ஆபிசார கர்மாக்கள் செயலற்று போகும்.

இவள் ஈசனுக்கு இணையானவள். இவளது மூலமந்திரம் சகல பாவங்களையும் நீக்கி, வேண்டும் நியாயமான ஆசைகளை பூர்த்தி செய்து, தனப் பிராப்தி, ஸகலகார்ய சித்தி, ஜகத் மோஹனம், வச்யம், கல்வி, ஞானம் ஆகியன தந்து வாழ்வை வளமாக்கும்.

இவள் அருளைப் பெற்று வளமுடன் வாழ விரும்பும் புண்ணியவான்கள் கலச பூஜையில் ஒரு கலசம் ஸ்தாபித்து நன்மைகள் பெறலாம்.

இப்பேற்பட்ட பெருமையும், புகழும் ஒப்பில்லாத கீர்த்தியும் நிறைய்ப்பெற்ற ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவியின் ப்ரீதிக்காக 23-7-98 வியாழக்கிழமை கோவளம் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா சன்னதியில் மஹா கலச பூஜையும் மஹா யாகமும் ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஜகத்குரு ஸ்ரீ சங்கராச்சாரிய சுவாமிகள் திவ்ய அனுக்ரஹத்தினாலும் மற்றும் சைவ, வைஷ்ணவ, மாத்வ, பீடாதிபதிகளுடைய அனுக்ரஹத்தாலும் மகான்கள் முன்னிலையிலும் நடைபெறும். ஆஸ்திக அன்பர்கள் அனைவரும் இறையருள் பெற வருக.



- ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஸ்வாமி

போக்குவரத்தும் நின்று போனது.

எப்போதும் போல உறவினர்கள் வீட்டிற்கு வருவதும் அவர்கள் வீட்டிற்குச் செல்வதிலும் மகளைப் பிரிந்த ஏக்கத்தை மறந்தான்.

சந்தியாவின் திருமணம் முடிந்து அவளும் சென்ற பின்புதான் பிரிவு வேதனை முழுவது மாய் தெரியவந்தது. இத்தனைக்கும் அடுத்த ஊர் மாப்பிள்ளையாய் பார்த்து முடித்திருந் தான். ஒரு பெண் தூரச் சென்றது போதும் இவளாவது அழைத்த குரலுக்கு அருகில் இருக்கட்டும் என்ற எண்ணம்தான்.

வீடு 'வெறிச்'சானது. உள்ளம் கனமானது. வாழ்க்கை அலுத்துப் போனது.

இதென்ன வாழ்க்கை... கண்ணுக்குக் கண்ணாக வளர்த்த பெண்களை அனுப்பி விட்டு வனவாசம் போன்ற வாழ்க்கை.

தவித்துப் போனான் ராகவன்.

பொறுக்க முடியாமல் மகளின் பிறந்த நாளுக்குப் பரிசுடன் ஓடிச் சென்று பார்த்து வந்தான்.

பிரிவு தந்த ஏக்கந்தானோ... வயது கார ணமோ தலை சுற்றி ஆஸ்பத்திரியில் சேர்க் கப்பட்டான் ராகவன்.

அவன் உடம்பின் ரத்த அழுத்தம் கொஞ் சம் அதிகமாயிருக்கிறது. அதனால்தான் பய மில்லை என்றார் டாக்டர்.

"கௌசல்யா குழந்தைக்கு போன் பண்ணு. ஓடி வந்து விடுவாள். அப்பாவுக்கு உடம்புக்கு என்றால் அவளுக்குத் தாளாது."

மனைவியிடம் சொன்னான். மனைவியும் அப்படியே செய்தாள்.

ஆனால் மகள் வரவில்லை. ராகவனுக்கு ஏமாற்றம்தான்.

ஏன் திருமணம் ஆனதும் அப்பா வேண் டாதவராகி விட்டாரா... வருத்தம் ஏற்பட்டது. மகளிடம் இருந்து கடிதம் வந்தது. 'உடம்பைப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்...' வருவதைப் பற்றிய விவரம் கிடையாது.

காற்று போன பலூனாய் சோர்ந்து போனான். வீடு திரும்பியதும் அவனுக்குச் சலிப்புதான் வந்தது.

பெண் குழந்தைகளை பெற்று... இன் னொருத்தருக்கு தாரை வார்த்து விட்டு... இந்த வாழ்வும் ச்சே...

கௌசல்யா பரவாயில்லை. பாசத்தை வெல்லும் மனோபலம் ஆரம்பத்திலேயே வந்து விட்டதால்.. எதையும் சாதாரணமாய் ஏற்றுக் கொள்ளும் பக்குவம் வந்து விட்டது.

ஆனால் ராகவன் அப்படியில்லை.

எப்போது தீபாவளி வரும்... மகளை

தலையணை உறைகளை அலசும் நீரில் இரண்டு சொட்டு சென்டோ, யுடிகோலோனோ தெளியுங்கள்: காய்ந்ததும் மாட்டினால் வாசனையுடனான தூக்கம் தயார்.

— வசந்தி

அழைத்து வந்து வைத்துக் கொள்ளலாம் என்று கணக்கிட ஆரம்பித்தான்.

தீபாவளியும் வந்து விட்டது.

பெண்ணிற்குப் பார்த்துப் பார்த்துப் பட்டுப் புடைவை... மாப்பிள்ளைக்கு உயர்ரக பேண்ட் ஷர்ட் எடுத்தான். வகை வகையாய் இனிப்புக்கு 'ஆர்டர்' கொடுத்தான். முறைப்படி அழைக்க வேண்டுமே... சென்று அழைத்தார்கள்.

"மாப்பிள்ளை... நாலு நாள் முன்னால் வரணும்... பத்து நாட்களாவது தங்க வேண்டும். கல்யாணம் ஆகி வருவது இதுதான் முதல் முறை..." மரியாதையுடன் சொன்னான்.

"அவ்வளவு நாள் முடியாது, மாமா... முதல் நாள் வந்து விட்டு மறுநாள் புறப்பட்டு விடுவோம்..."

மகனின் முகம் மாற்றம் கண்டு அவன் மனம் பிசைந்தது. குழந்தை எத்தனை ஆசையாக இருந்தாளோ...

"போகட்டும் மாப்பிள்ளை. சந்தியாவை யாவது பத்து நாட்கள் விட்டு வையுங்கள். எங்களுக்கும்..."

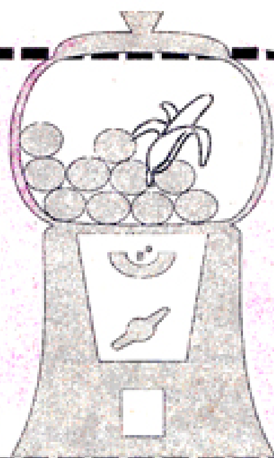
"வேண்டாம்... நானே அழைத்து வருகிறேன். எதற்கு அத்தனை நாள்... நாங்கள் உடனே புறப்படணும். என் கஸின் வீட்டிற்கு செல்லணும். என் சந்தியா?"

"ஆமாம், டாடி... இவரோட சித்தப்பா பிள்ளையின் முதல் 'வெட்டிங் அன்னிவர்சரி' கண்டிப்பாய் போகணும்."

கணவனுக்கு ஒத்து ஊதிய மகளை வியப்புடன் பார்த்தாள் கௌசல்யா.

தயிர் வடைக்கு உளுந்து ஆட்டும் பொழுது மாவின் அளவுக்கு தகுந் தாற்போல் ஒன்று அல்லது பாதி வாழைப்பழம் (எந்த வகை பழமாக இருந்தாலும்) போட்டு ஆட்டி, தயிர் வடை செய்து பாருங்கள். தயிர் விரைவில் இழுத்து, மிருதுவாகி, வடையும் சுவை கூடுதலாக நன்றாக இருக்கும்.

- பாலா



ராகவனும்தான்...

தனிமையில் மகளிடம் கேட்டான்.

"என்னம்மா... மாப்பிள்ளை வேண்டாம் என்றதும் நீ சும்மா இருந்து விடுவதா... போகணும் என்று வற்புறுத்தக் கூடாதா? எங்களுக்கும் பத்து நாட்கள் உன்னை வைத்துக் கொள்ள ஆசையிருக்காதா? வித்யாவும் எங்கேயோ தூர இருக்கிறாள். நீயாவது வந்து போய்க் கொண்டிருந்தால் மனசுக்கு ஆறுதலாய் இருக்கும் இல்லையா... என்னவோ போ... பாசம்தான் அடித்துக் கொல்கிறது. பெத்த மனம் பித்துதான்."

"என்னப்பா செய்வது... உங்களைக் கொண்டிருக்கிறார் உங்கள் மாப்பிள்ளை... எப்போ கல்யாணம் ஆகி விட்டதோ அப்போதே அப்பா அம்மான்னு புலம்பக் கூடாது என்கிறார் அவர்."

ஒரு முன் ராகவனின் நெஞ்சில் 'சுருக்' கென்று குத்தியது.

"தாத்தாவும் பெத்த மனம் பித்தாய் வந்து அழைக்கவில்லையா? நீங்களும் அனுப்பவில்லையே... தாத்தாவும் ஏக்கத்தோட போகவில்லையா என்ன? அம்மாவும் பாசத்தை ஒதுக்கி விட்டு இருக்கவில்லையா?"

இன்னொரு 'சுருக்'.

"நீங்களும் தாத்தாவைப் போல மகள் என்ற நினைப்பை துடைத்து விட்டு இருக்கணும். நானும் அம்மாவைப் போல பிறந்த விட்டை அடியோடு மறந்து விட்டு இங்கே சகஜமாய் இருக்க பழகிக் கொள்ள ணும்... அதுதான் வாழ்க்கை."

ஒவ்வொரு வார்த்தைகளும் சாட்டை அடிகளாய் அவனது நெஞ்சில் விளாற...

முதன் முறையாய் தன் மனைவியின் முகத்தைக் குற்ற உணர்வுடன் பார்த்தான்.

தாயையும் பார்க்க விடாத பார்வியாக... தந்தை அழைத்தும் அனுப்பி வைக்காத மூர்க்கனாக இருந்து விட்ட தன்னையே அப்போதுதான் வெறுத்தான். மனைவியிடம் மன்னிப்பு கேட்கவும் கூசிப் போனது அவனுக்கு. மனைவியை அழைத்துக் கொண்டு புறப்பட்டான். போகும் வழியெல்லாம் சிந்தனை.

சந்தியா மாப்பிள்ளையுடன் நான்கு நாட்கள் முன்னதாய் வந்து இறங்கியது கண்டு ஒரே ஆச்சர்யம்.

"என்ன மாமா... வீறாப்பாய் பேசிய மாப்பிள்ளை வந்து விட்டானே என்று பார்க்கிறீர்கள்... எல்லாம் சந்தியாவின் திட்டம்தான். தந்தை - மகள் பாசம் என்பதை டாடி உணரும்படி செய்யணும் என்றாள். அதனால்தான் கொஞ்சம் மாப்பிள்ளை முறுக்கைக் காட்டினேன். தாத்தா எப்படி துடித்திருப்பார் என்று நீங்களும் உணரணுமாம்.. சாரி மாமா..."

"என் புத்திக்கும் உறைத்து விட்டது மாப்பிள்ளை. அதனால் நானும் ஒரு திட்டம் போட்டிருக்கிறேன். என் மாமனார் வீட்டிற்குப் போய் ஹாய்யாக ஒரு வாரம் இருந்து விட்டு வரலாம் என்றுதான். என்ன சொல்கிறாய் கௌசல்யா?"

மகிழ்ச்சியில் மனைவி திக்குமுக்காடுவது கண்டு அவனும் மகிழ்ந்தான்.

"ஏன் சந்தியா... உன் தாத்தாவின் ஆசி பெற நாமும் போகலாமா...?" என்று கேட்டான் மாப்பிள்ளை.

"அப்பா.... இவர்தான் புதுமாப்பிள்ளையாக்கும்... அங்கு உங்களுக்குக் கிடைக்கும் புது மாப்பிள்ளை மரியாதையில் இவர் காணாமல் போகப் போகிறார்" என்று குறும்புடன் சொல்ல.. அனைவரும் சிரிக்க... பண்டிகைகளை வந்து விட்டது அப்போதே...

ஸ்வீடன் நாட்டின், கௌரவம் மிக்க "போலார் இசை விருதை", இந்திய சிதார் இசைக் கலைஞர் ரவிஷங்கர் பெற்றார். விருதோடு பத்துலட்சம் டாலர் பணமும் உண்டு. இதை இந்திய சம்பிரதாய இசையைப் பாதுகாக்கும் முயற்சிகளுக்காக செலவிடப் போவதாக அவர் அறிவித்திருக்கிறார்.



பிரபல குங்ஃபூ நடிகரான ப்ரூஸ் லீ பற்றிய அருங்காட்சியகம் ஒன்று ஹாங்காங்கில் விரைவில் திறக்கப்பட உள்ளது. அவர் நடித்த திரைப்பட ஸ்டில்கள், அவரைப் பற்றிய நூல்கள் என்று சுமார் பத்தாயிரம் நினைவுப் பொருட்கள் இங்கே இடம் பெறும். 1973ல் படப்பிடிப்பு ஒன்றில் கலந்து கொண்டபோது, தனது முப்பத்தி இரண்டாவது வயதில் ப்ரூஸ் லீ இறந்தது நினைவிருக்கலாம்.

நியூஸ் சாலட்

1998-99க்கான மத்திய அரசின் பட்ஜெட்டில் வருமான வரிவிலக்குக்கான உச்சவரம்புத் தொகை 50,000 ஆக உயர்த்தப்பட்டுள்ளது (இப்போது நாற்பதாயிரம்). வருமான வரிக் கணக்கிற்கு "சரள்" எனும் எளிமையான ஒரு பக்க வரி விண்ணப்பம் வழங்கப்படும். வரி செலுத்துவதில் முறைகேடு ஏற்பட்டால் அதை எதிர்த்து வழக்குத் தொடர "சமதான்" என்ற திட்டம் அறிமுகப் படுத்தப்படுகிறது. நாணயமாக வருமான வரி கட்டுபவர்களை உற்சாகப்படுத்தும் வகையில் "சமான்" என்ற புதிய திட்டமும் அறிமுகப் படுத்தப்படுகிறது.

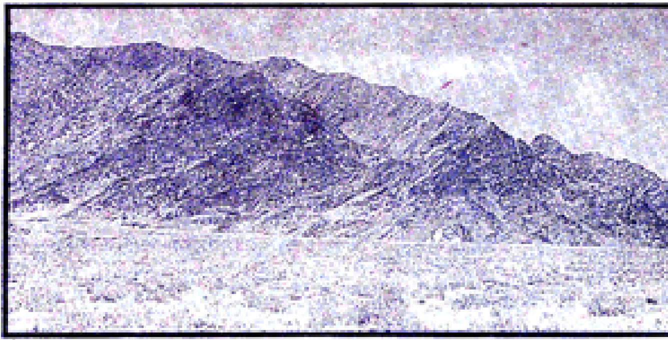


வட ஆப்கனிஸ்தான் பகுதியில் ஏற்பட்ட பெரும் நில நடுக்கத்தில் ஆயிரக் கணக்கானோர் உயிரிழந்தனர். சில மலைகள் சமநிலமாயின!

பாகிஸ்தானும் அணுகுண்டு சோதனைகளை நடத்தியது. ஐந்து அணுகுண்டுகளை வெடித்ததாக அவர்கள் தரப்பில் கூறினாலும், அது மூன்றுதான் எனக் கருதுகின்றன பல நடுநிலை நாடுகள். படத்தில் நீங்கள் பார்ப்பது பாகிஸ்தானில் அணுகுண்டு சோதனைகள் நடைபெற்ற, சாகை குன்றுகளை பின்னணியாகக் கொண்ட சட்டார் என்ற இடம்.

பணத்தைப் பயன்படுத்தாத முதல் நகரம் என்ற புகழ் நியூஸிலாந்தில் உள்ள வெலிங்டனுக்குக் கிடைக்க உள்ளது. இந்த நகரில் ஒரு சிறப்பு கிரெடிட் கார்டை அரசே அறிமுகப்படுத்தப் போகிறது. வெலிங்டன் நகரக் கடைகளில், பணத்துக்கு பதில் இந்தக் கார்டை நீட்டினால் போதும்.

சுஷ்மிதா சென், ஐஸ்வர்யா ராயைத் தொடர்ந்து உலக அழகியாகத் தேர்வு பெற்ற இந்தியர் டயனா ஹேடன். "எல் ஓரியல்" என்ற பிரபல அழகுப் பொருட்கள் தயாரிப்பு நிறுவனம் தங்களது சூப்பர் மாடலாக இவரைத் தேர்வு செய்திருக்கிறது. இதற்கு முக்கிய



காரணம் இவர் உலக அழகி என்பதில் லையாம்! அவரது அற்புத கூந்தல்தான் இந்த வாய்ப்புக்குக் காரணம் என்கிறார் அந்த நிறுவனத்தின் மக்கள் தொடர்பு அதிகாரி.

சென்னையில் கென்யாவும் பங்களாதேஷும் கோகோ கோலா கிரிக்கெட் போட்டியில் மோதின. பங்களாதேஷ் அணி தோல்வியின் விளிம்பில் இருந்தபோது பங்களாதேஷ் மருத்துவக் கல்லூரி மாணவர்கள் சிலர் கைதட்ட, சக மாணவர்கள் இதைக் கண்டிக்க, தொடர்ந்து நடந்த வன்முறையில் இரு மாணவர்கள் இறந்தனர்.

டெல்லி தொலைக்காட்சி நிலையத்தில் 'செய்திகள்' வாசிக்கும் ஆறு பெண்களை பணி நீக்கம் செய்திருக்கிறார்கள். இது குறித்து பிரசார் பாரதி டைரக்டர் மற்றும் தூர்தர்ஷன் டைரக்டர் ஆகியோரை விசாரித்தபோது எந்தவித விளக்கமும் தரப்படவில்லை என்கிறது தேசிய பெண்கள் கமிஷன்.

கத்திரி வெயில், அக்னி நட்சத்திரம் சென்னை நகரைக் கொளுத்தியெடுத்து விட்டது. சுமார் எண்பது வருடங்களுக்குப் பிறகு சென்னையில் நூத்திப் பனிரெண்டு டிகிரி வெயில்! கூடவே மின் வெட்டும், தடையிடைன்றிச் சேர வியர்வை வெள்ளத்தில் மூழ்கி எழுந்தனர் தமிழகத் தலைநகர வாசிகள்.

— ஜி.எஸ்.எஸ்.

தலையில் பஞ்சு மூட்டைதான்.. ஆனால் குடும்பச் சுமையோ இரும்பு கனம் தான் என சொல்லும்படியாக உள்ளது முன்பக்கத்தில் உள்ள பெண்ணின் நிலை.

இந்தியாவின் மேற்கு வங்காளத்தில் இந்தப் பெண் பசாந்திர சித் இரண்டு பஞ்சு மூட்டைகளை சுமந்தபடி, படகில் இருந்து தரையில் இறங்குகிறார். இவர் உழைத்து பதினோரு பேர் அடங்கிய குடும்பத்தைக் காக்க வேண்டிய நிலை. இவருடன் இவருடைய இரண்டு தங்கைகளும் சேர்ந்து உள்ளார்கள். சைக்கிள் ரிக்‌ஷாவில் பிணங்களைச் சவக் கிடங்குக்குச் சுமந்து செல்வது முதல் எல்லா வேலைகளையும் செய்கிறார்கள். ஓர் உடலை எடுத்துச் செல்ல நாளுக்கு நூறு ரூபாய் வரை சம்பாதிக்கிறார்கள்.

— பாலா இராஜேந்திரன்

முதன் முதலில் ஸ்கூலுக்கு அனுப்பும் குழந்தைகளுக்கு காலையில் டாய்லெட் போகும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். காய்ந்த திராட்சை 20 எடுத்து, இரவு கொதிக்க விட்டு, கசக்கிப் பிழிந்து, வடிகட்டி, படுக்கப் போகுமுன் சுமாரான சூட்டில் கொடுக்கவும். காலையில் எழுந்தவுடன் நேரே மோஷன் போகும். இவ்வாறு ஒரு மாதம் தவறாமல் கொடுக்க, ஒரு பழக்கத்திற்கு வந்து விடும். பிறகு 2 நாள், 4 நாள் இடைவெளியில் கொடுக்கலாம். இது அவர்களை ஆரோக்கியமாக, பசியெடுத்துச் சாப்பிட, விளையாட, படிக்க எல்லாவற்றிற்கும் உதவும்.

— ஆர். பார்வதி



✉ 'ஜனனம்' சிறுகதை என் வாழ்வில் நடந்த உண்மை சம்பவம் போல் இருப்பது கண்டு மிக ஆச்சரியம் அடைந்தேன். என் தலைப் பிரசவம் சிசேரியன்தான். இன்னுமொரு ஆச்சரியம். என் மகள் பெயரும் ஜனனிதான்.
புதுச்சேரி - 13, புஷ்பா பழனி

✉ அரசாங்க வேலையோ, தனியார் நிறுவன வேலையோ, படித்தவுடன் சட்டென்று வேலை கிடைத்துவிடுகிறதா. போட்டி நிறைந்த இக்கால கட்டத்தில் மிகவும் கஷ்டம். சிபாரிசு, லஞ்ச லாவண்யம் போன்றவைகளும் குறுக்கிடுகின்றன. பள்ளிப் படிப்பை (+2) முடித்து மேலே படிக்க வசதியற்று, துணிச்சலாக ஆண்களுக்கும் சற்றும் சளைத்தவர்களல்ல என்பதனை நிரூபித்து வரும் ஆட்டோ ஓட்டுநர் குமாரி அருள்ஜோதி பாராட்டுக்குரிய பெண்மணிதான்.
குன்னூர் - 1, பி. ரம்யாக்குட்டி

ஆண்கள் மட்டும்தான் காரணமா?

✉ உமா குமார் எழுதிய 'மாமனார்' குறுநாவல் மிகவும் அற்புதமாக இருந்தது. ரிடையர் ஆகும் ஒவ்வொருவருக்கும் பிரதி எடுத்து கொடுக்கலாம். வாழ்த்துக்கள் ஆசிரியருக்கு. "தலை நரைச்சா என்ன! தப்புன்னா திருத்திக்கத்தான் வேணும்" என்ற வார்த்தை மிகவும் நன்று.
விழுப்புரம் - 59, எஸ். ஜான்வி

✉ சிறு வயதிலேயே, கருப்பு, சிவப்பு, குண்டு, ஒல்லி என்ற பேதங்களை குழந்தைகள் மனதில் விதைத்தால், அது அவர்கள் பெரியவர்களானாலும் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்து அதனால் விரும்பத்தகாத விளைவுகள் ஏற்பட்டு விடலாம் என்பதை தெளிவான முறையில் அழகாக விளக்கிய அருமையான கட்டுரை 'விஷவித்துக்கள்'.
திருப்பரங்குன்றம். டி.எஸ். பார்வதி.

✉ எடுத்தேன், கவிழ்த்தேன் என சட்டென முடிவெடுக்கும் இன்றைய குடும்ப கதாநாயகிகளுக்கு நன்றாகவே குட்டு வைத்துள்ள ஆசிரியரின் சிலவார்த்தைகளை இன்றைய இளம் பெண்கள் எப்பொழுதும் மனத்தில் இருத்திக் கொள்வது நலம்தரும்!
அரசரடி, வி. பரமசிவம்

✉ நேப்பாளம் பயணம் போக விரும்பி அது சம்பந்தமாக ஹிக்கின்பாதம்ஸில் ஒரு புத்தகம் பார்த்தேன். விலை ரூ. 533. ஆனால் பத்து ரூபாய் மங்கையர் மலரில் சிக்கனமாகவும் சிறப்பாகவும், நேப்பாளத்தைப் பற்றியும், பார்க்க மற்றும் தரிசிக்க வேண்டிய இடங்களைப் பற்றியும் விளக்கியிருந்தது மிகவும் பயனுள்ளதாயிருந்தது.
பொன்மலை, ஹிமயா.

✉ 'உற்சாகம் கொள்ள ஒரு தொடர்' வரிசையில் 'பிரச்னையா.. நோ ப்ராப்ளம்' என்ற கட்டுரையை எஸ்.பி. ஜெயராமன் மிக யதார்த்தமாக எழுதியுள்ளார். இனி நானும் பிரச்னைகளை ப்ராப்ளமாகக் கருதாமல் எதிர்கொண்டு சமாளிப்பேன்.
சென்னை - 44, கே. சுந்தரா

✉ நியூஸ் சாலட் பகுதி மிகவும் அருமை. ஒரு மாதம் பத்திரிகைகளில் வெளியான முக்கியச் செய்திகளின் தொகுப்பைப் படித்த திருப்தி ஏற்படுகிறது. தவிர தெரியாத பல அரிய செய்திகளையும் அறிந்து கொள்ள உதவுகிறது. தொடரட்டும் உங்கள் பணி.
சிதம்பரம் - 1, ஸ்ரீவித்யா காளிதாஸ்

✉ "ஜெயங்கொண்டம் கோயில்" என்று தகவல் பலகையில் கொடுத்துள்ளனர். கங்கை கொண்ட சோழபுரம் ஆலயம் தான் அருள்மிகு பிரகதீசுவரர் ஆலயம். ஜெயங்கொண்டத்திலிருந்து எட்டு கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் இருப்பது கங்கை கொண்ட சோழபுரம். எனது கணவர் கோ. கலிவரதன் பிறந்த இடம் கங்கை கொண்ட சோழபுரம்.
சென்னை - 45, சிவகாமிகலிவரதன்

✉ "மனம் திறந்து பேசுங்கள் மனைவியோடு" கட்டுரை ஒரு தலைப்பட்சமான கோணத்தில் எழுதப்பட்டுள்ளது. ஏதோ ஆண்கள் மட்டும்தான் பிரச்சனைகட்கு காரணம் போல் சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளது. "சரி விடு, அம்மா பெரியவர் உன்னைத் தன் பெண் போல் எண்ணி உரிமையுடன் பேசிவிட்டார்" என்றால் உடனே, "உங்க அம்மா பண்ணால் விட்டுக் கொடுக்க மாட்டீர்களோ, பின் எதற்கு என்னைக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டீர்கள்" என்று கேட்கும் பல பெண்கள் இல்லையா? அவர்களுக்கும் அச் சூழ்நிலையில் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று குறிப்பு இருந்திருந்தால் கட்டுரையின் குறிக்கோளே வித்தியாசமாக இருந்திருக்கும்.
கோவை - 9, ப. சுரேஷ்

சொல்ல விரும்புகிறோம்

இங்கே இவர்கள் இளைய தலைமுறை பற்றிப் பேசுகிறார்கள். இதில் இருவர் பிரபலமானவர்கள். ஒருவர் எழுத்தாளர் உஷா சுப்பிரமணியன். மற்றொருவர் வீடியோ துறையில் பல சாதனைகள் படைத்துள்ள லெக்ஷ்மி சீனிவாசன்.



• உஷா சுப்பிரமணியன்

• கீதா தெய்வசிகாமணி

உஷா சுப்பிரமணியன்: பொதுவாக இன்றைய டீன் ஏஜ் குழந்தைகளிடம் நாம் அதிகமாக பயப்படுவது செக்ஸ் விஷயத்தில்தான். ஆனால் அவர்கள் அந்தக் கால டீன் ஏஜ் குழந்தைகளைப் போல இல்லை. தங்களைப் பற்றி நன்றாகப் புரிந்து

டி.வி.யைக் காட்டி சோறூட்டுகிறார்கள்

வைத்திருக்கிறார்கள். எளிதில் தவறான வழிக்குச் சென்று தவறான செயல்களில் ஈடுபடுவதில்லை. பொதுவாக இந்தக் காலத்தில் அவர்கள் கல்வி கருதியோ வேலை கருதியோ பலருடன் சமுதாயத்தில் பேசிப் பழக நாம் அனுமதிக்கத்தான் வேண்டி இருக்கிறது. அதை அவர்கள் கூடுமானவரை நல்ல முறையில்தான் பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்கள்.

லெக்ஷ்மி சீனிவாசன்: பொதுவாக எந்த நட்பையும் கொச்சைப்படுத்தி சமயத்தில் யாராவது பேசினால் கூட அவர்கள் விரும்புவதில்லை. தாங்களும் தங்களைச் சுற்றி ஒரு நெருப்பு வளையம் போட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். யாரும் அவ்வளவு எளிதில் அவர்கள் மனதில் நெருங்க முடியாதபடி உறுதியாகத்தான் இன்றைய பெண்கள், பையன்கள் இருக்கிறார்கள்.

லீலா கிருஷ்ணன்: இப்போதுள்ள டீன் ஏஜ் பெண்ணாகட்டும், பிள்ளையாகட்டும், தங்களைப் பற்றி, தங்கள் குடும்பத்தைப் பற்றி திட்டவட்டமாகத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வதுடன் தங்கள் வாழ்க்கைத் துணை இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்று ஒரு தெளிவான தீர்மானத்துடன் இருக்கிறார்கள்.

லக்ஷ்மி: எனக்குத் தெரிந்த ஒரு வீட்டில் அலுவலகத்தில் வேலை பார்க்கும் பெண் தன் பெற்றோரிடம் தன்னுடன் வேலை பார்ப்பவர் ஒருவரைப் பற்றிச் சொல்லி நமக்கு, நம்ம குடும்பத்திற்கு இவர் பொருத்தமாக இருப்பார் என்று நினைக்கிறேன், நீங்கள் பேசிப் பாருங்கள். இதற்காக நான் அவரை விரும்புகிறேன் என்றெல்லாம் நினைக்காதீர்கள். அவரிடம் இது பற்றியெல்லாம் நான் பேசியது கூடக் கிடையாது. நீங்கள் பாருங்கள், பொருத்தமாகத் தோன்றினால் மேற்கொண்டு பேசலாம் என்று அழகாக தெளிவாக தன் எதிர்கால வாழ்க்கைத் துணை பற்றி தன் வீட்டில் கூறினார். இப்போது அந்தத் திருமணம் முடிந்து அந்தத் தம்பதியர் நன்றாக வாழ்கிறார்கள்.

லீலா: பாக்கெட் மணின்னு வாறப்ப குழந்தைகளுக்கு ஓரளவு கொடுக்கத்தான் வேண்டும். நம் காலம் மாதிரி இப்போது

இல்லை. இப்போது டூ வீலர் ஓட்டாத டீன் ஏஜ் பசங்களே இல்லை என்று சொல்லலாம். திடீரென்று அவர்களுக்குப் பெட்ரோல் போட, புக் வாங்க என்று அவசியமாகப் பணம் தேவைப்படுகிறது. அந்த மாதிரி நேரத்தில் அவர்களால் யாரிடம் போய் கேட்க முடியும்?

லக்ஷ்மி: பாக்கெட் மணி அவர்கள் கேட்கும் அளவு கொடுத்து விட்டு அதை அவர்கள் எப்படிச் செலவு செய்கிறார்கள் என்று கண்காணிக்கலாம். ஓரளவு குடும்ப நிலையையும் எடுத்துச் சொல்லி சிக்கனத்தின் அவசியத்தை எடுத்துச் சொல்லி வளர்ப்பதே நல்லது. எந்தக் கஷ்டத்தைச் சொல்வதானாலும்



அதாவது இப்படிச் செலவு செய்யாதே நமக்குக் கட்டுப்படியாகாது என்று சொல்வதானாலும் தனிப்பட்ட முறையில் வைத்துத்தான் சொல்ல வேண்டும். நண்பர்கள் முன்னிலையில் சொன்னால் அவர்களுக்கு ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மை வந்து விடுகிறது.

சரஸ்வதி: இந்தக் காலத்து குழந்தைகளின் எதிர்காலம் குறிப்பாக டீ.வி. மற்றும் அதன் சேனல்களால் மிகவும் பாதிக்கிறது என்று ஒரு கருத்து நிலவுகிறதே.. அது பற்றி?"

உஷா: அதற்கும் பெற்றோர்தான் காரணம். அந்தக் காலத்தில் நிலா காட்டித்தான் சாதம் ஊட்டுவார்கள். இப்போது டீ.வி. காட்டித்தான் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் குழந்தைக்கு சாதம் ஊட்டப்படுகிறது. எனக்குத் தெரிந்த ஒருவர் வீட்டில் டீ.வி. விளம்பரங்களை ரெகார்டு செய்து வைத்துக் கொண்டு வி.சி.பி.யில் போட்டுக் காட்டித்தான் சாதம் ஊட்டுகிறார்கள். கேட்டால் குழந்தை அட்வர்டைஸ்மெண்ட் பார்த்தால்தான் சாப்பிடுவான் என்கிறார்கள். இப்படி நாமே குழந்தைகளை பழக்கப்படுத்தி விட்டு பிறகு திடீரென்று டீ.வி. பார்க்காதே என்று சொன்னால் அவர்களால் எப்படி முடியும்?



• லீலா

லீலா: டீ.வி. குழந்தைகளை பாதிக்கிறது என்பது முற்றிலும் உண்மை. என் பேரன் சரண் நான்காவது படிக்கிறான். தியேட்டருக்கு அவ்வளவாகப் போய் அவர்கள் படம் பார்ப்பதில்லை. டீ.வி. நன்றாகப் பார்ப்பான். தமிழ் இலக்கணத்தில் 'முரளி பானை செய்தான்' இது எந்தக் காலத்தில் வரும் என்று கேள்வி கேட்டிருக்கிறார்கள். 'இறந்த காலம்' என்று எழுதுவான் என்று ஆசிரியை எதிர்பார்க்க அவன் எழுதியது என்ன தெரியுமா? "பொற்காலம்". "ஏன்டா இப்படி எழுதினே?" என்று கேட்டால் "ஆமாம் முரளி பொற்காலம் படத்தில் தானே பானை செய்தார்" என்கிறான். டீ.வி.யில் படங்கள் பார்த்து குழந்தைகள் மனதில்



• லெக்ஷ்மி சீனிவாசன்

மாங்காயைத் தோல் சீவி, கொப்பரைத் துருவியில் துருவி, எந்த பொரித்த குழம்பானாலும் கடைசியில் போட்டு, ஒரு கொதி வந்தவுடன் இறக்கினால், குழம்பு சூப்பராக இருக்கும்.

— ஆர். பார்வதி



அப்படியே பதிந்து விடுகிறது.

லெக்ஷ்மி: குழந்தைகள் அதிகமா டீ.வி. பார்க்கறாங்க என்பது வாஸ்தவம்தான். அந்தக் காலத்திலே வீட்டிலே குழந்தைங்க 6,7 பேர் இருப்போம். பேசிச் சிரிச்சு விளையாடியே பொழுது போயிரும். ஆனா இப்ப பெரும்பாலான குடும்பங்களில் இரண்டு அல்லது ஒரு குழந்தைதான். அவர்களுக்கு சுத்தமாக பொழுது போகாமல் டீ.வி.யே கதி என்று இருக்கிறார்கள். பிரண்ட்ஸோட சேர்ந்து ஊர் சுற்றினாலும் திட்டறோம். பாவம் அவங்க என்னதான் செய்வாங்க.

கீதா: ஒன்றை கவனித்தீர்களா? நாம குடும்பத்தாருடன் அமர்ந்து டி.வி. பார்க்கும்போது ஏதாவது ஒரு படத்தில் ஆபாசமாகக் காட்சிகள் வந்தாலோ பாடல்காட்சி தரக்குறைவாக வந்தாலோ நாம் சொல்லாமலேயே அவர்களாகவே எழுந்து போய் விடுகிறார்கள்.

உஷா: இன்னொன்றையும் நாம் கவனிக்க வேண்டும். டீ.வி.யில் வீட்டுப் பெரியவர்கள்தான் திரும்பத் திரும்ப சினிமா சினிமா என்று பார்க்கிறார்கள். டீன் ஏஜ் பிள்ளைகள் ஸ்போர்ட்ஸ் சேனல், டிஸ்கவரி சேனல் என்றுதான் விரும்பிப் பார்க்கிறார்கள். ஸ்போர்ட்ஸ் பார்ப்பதும் பங்கெடுத்துக் கொள்வதும் சமுதாயத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

பாக்யஸ்ரீ: அட்வைஸ் பண்ணும்போது படிப்பு விஷயத்திலாகட்டும், வேறு எந்த விஷயத்திலாகட்டும் மற்றவர்கள் முன்னிலையில் அட்வைஸ் பண்ணுவதைத்தான் இளைய தலைமுறை விரும்புவதில்லை. அதிலும் அட்வைஸ் என்கிற பெயரில் சத்தம் போட்டுத் திட்டுவதையோ அதட்டுவதையோ அவர்கள் சுத்தமாக விரும்புவதில்லை. தனிமையில் யாரும் அருகிலில்லாத நேரத்தில் அவர்கள் மனநிலை அறிந்து நாம் அட்வைஸ் செய்யும்போது அவர்கள் நிச்சயமாகக் கேட்டுக் கொள்ளத்தான் செய்கிறார்கள். அந்த மாதிரி நேரங்களில் நாம் செய்யும் அட்வைஸிற்கு மதிப்பு அதிகம். நிச்சயமாக உணர்ந்து திருத்திக் கொள்கிறார்கள்.

உஷா: மொத்தத்தில் அவர்கள் அறிவுக்கு மதிப்புக் கொடுக்க வேண்டும் என்றும் திறமைக்கு மரியாதை கொடுக்க வேண்டும் என்றும் அவர்கள் நினைப்பதோடு தங்களுக்குள்ளாக கண்ணியம், கட்டுப்பாடு வைத்திருக்கும் அவர்கள் தங்கள் பெற்றோர் தங்கள் மேல் மிகுந்த நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும் என்றும் எதிர்பார்க்கிறார்கள். நாமும் அவர்கள் அறிவிற்கும் திறமைக்கும் மதிப்புக் கொடுத்து நாம் அவர்கள் மீது முழு நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறோம் என்பதை அவ்வப்போது வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

லக்ஷ்மி: இன்றைய பெற்றோர்கள் அவரவர் வேலைகளுக்கே நேரம் இல்லாமல் தவிப்பதுபோல சொல்கிறார்கள். எது எப்படியானாலும் வாரத்தின் ஒரு நாளை தங்கள் பிள்ளைகளுக்காக ஒதுக்க வேண்டும். அன்புடனும், தோழமை உணர்வுடனும் அவர்களுடன் பெற்றோர் பழகினால் அவர்கள் தங்கள் பெற்றோரைவிட்டு மனதளவில் நிச்சயமாக விலகிப் போய்விட மாட்டார்கள்.

தொகுப்பு: **சரஸ்வதி**

ஒவ்வொரு பருவத்திலும் சில நோய்கள் பிரத்தியேகமாக பீடிக்கும். வயதானவர்களுக்குத் தோன்றும் நோய்கள் பல உள்ளன. வயதானவர்களுக்கு ஹோமியோபதி மருத்துவத்தின் சிறப்புப் பற்றி அத்துறையில் பிரபலமான டாக்டர் ஆர். ஞானசம்பந்தம், இரயில்வே சீனியர் அக்கவுண்ட்ஸ் ஆபீசராக பணிபுரிந்து ஓய்வு பெற்ற அஜீம் மற்றும் அவரது மனைவி பாத்திமாவுடன் பேசிக் கொண்டிருந்த போது கிடைத்த மருத்துவத் தகவல்கள் –

வயதானவர்களுக்கு மூட்டு வலியா!

அஜீம் : வயசானா பிளட் பிரஷர், டையாபெடிஸ், ருமேட்டிஸம், நரம்புக் கோளாறு, கிட்னி கோளாறு என்று ஏதாவது வந்து தொல்லை கொடுக்குது. ஹோமியோபதி சிகிச்சையினால் எந்த மாதிரி நோய்க்கு சிறப்பா சிகிச்சை இருக்கும்?



டாக்டர் : பிளட் பிரஷர், சர்க்கரை வியாதி, கிட்னி பெய்லியர் இருந்தா தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிட்டுத்தான் ஆகணும்; சர்க்கரை வியாதி நோய்களில் இன்சுலின் ஊசி போட்டுக்காத வகை கட்டுப்படும். நோய் ஆரம்ப ஸ்டேஜ்லே இருந்தா நல்லா கட்டுப்படும். சில சமயங்களிலே குணமே ஆயிரும். இரத்தக் கொதிப்பு இருந்தா காரணம் என்னான்னு அறிஞ்சு சிகிச்சை பெறணும். உதாரணமா கொலஸ்ட்ரால் நல்லா கட்டுப்படும். இரத்தக் குழாய் கடினமாகறத தடுக்கும். மூட்டுவலி, நரம்புக் கோளாறுக்கு முழுவதுமான குணமே கிடைக்கும் புராஸ்டேட் சுரப்பி வீங்கினால் மருந்துலேயே குணமாக்கலாம்.

பாத்திமா : இரத்தக் கொதிப்பு, சுகர், மூட்டுவலி இப்படி எந்த வியாதி இருந்தாலும் ஓவர் வெயிட்டுதான் காரணம்னு சொல்றாங்க. இந்த வெயிட்டை குறைக்க முடியாதா?

டாக்டர் : ஓவர் வெயிட்டுக்குக் காரணம் பரம்பரையா இருக்கலாம். டயட் கண்ட்ரோல் இல்லாம சிக்கன், மட்டன்னு எண்ணெய் பதார்த்தங்கள், ஸ்வீட் சாப்பிடறதும் ஒரு காரணம். இன்றைய நாகரீக மக்களுக்குக் கொஞ்சம் கூட உடற்பயிற்சியே இல்லை. சிலருக்கு ஹார்மோன்ஸ் இம்பேலன்ஸ் இல்லாம வெயிட் போடுவாங்க. தைராய்டு கோளாறு முக்கியமாச் சொல்லலாம். ஹோமியோபதி மருந்துனாலே வெயிட்டை குறைக்கலாம். காரணத்தை சரியா அறிஞ்சு சாப்பிடணும். மூட்டுவலி, ஹார்ட் ட்ரபுள் இருந்தா கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாது. ஓரளவுக்கு வாக்கிங் போகலாம். டயட்டை நல்லா கண்ட்ரோல் செய்யணும்.

அஜீம் : வயசானா கைகால் நடுங்க ஆரம்பிச்சுருது. ''பார்க்கின்சோனிஸம்'' வந்துருதுன்னு சொல்றாங்க. இதுக்கு மருந்து சாப்பிட்டா குணமாகாதாமே?

டாக்டர் : வயசானா நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டு கைகால் நடுக்கம் வரும். மதுப் பழக்கம் இருந்தா நிச்சயம் வரும். 'பார்கின்சோனிஸம்' நடு மூளை செல்கள் செயல் இழக்கறதுனாலே வருது. இதுக்கு எங்க மருந்து நல்லா பலன் அளிச்சிருக்குது. நரம்புக்

கோளாறுலே முகத்துலே ஒரு சைடு வராம கஷ்டப்படுவாங்க. நல்லா குணம் கிடைச்சிருக்கு. அப்புறம் இந்த மாதிரி நோய்க்கு மருந்தே இல்லைன்னு சொல்வாங்க. என் அனுபவத்துலே சிகிச்சை பெற்ற பேஷண்ட் ஒருத்தர் ரொம்ப நல்லா குணமாகி விட்டார். இப்ப ஸைக்கிள் ஓட்டறார். சாப்பிடறார். ஆக்டிவ்வா இருக்கார்.

பாத்திமா : 'கேன்சருக்கு' மருந்தே இல்லைன்னு சொல்லுறாங்க. உங்க ஹோமியோபதியிலே ஏதாவது மருந்தைக் கண்டுபிடிச்சிருக்காங்களா?

டாக்டர் : கேன்சர் வர்றதுக்குக் காரணம் செல் அணுக்கள் கன்னாபின்னான்னு பிரிஞ்சு பெருசாயிடறதுதான். மரு, கொழுப்புக் கட்டி, உடம்புலே எந்தக் கட்டி வந்தாலும் செல் அணு அதிகமா பிரியறதுதான் காரணம். எங்க மருத்துவத்தாலே மரு, கொழுப்புக் கட்டி, நரம்புக் கட்டி எல்லாம் கூட சரியாயிருக்குது. கேன்சரும் ஒருசில பேர் ஆரம்ப நிலையிலேயே வந்ததிலே குணமடைந்திருக்காங்க. கேன்சர் குணமாகாததுக்குக் காரணம் முற்றிய நிலைதான். அதோடு வயசாகி உடம்புலே சத்தில்லாம நோயை எதிர்த்துப் போராட முடியாம போறதுதான். கான்சர் பரம்பரையா வரும். அப்படியிருந்தா தடுக்கற மருந்து எங்க மருத்துவத்திலே இருக்கு.

அஜீம் : வயசானா மூட்டுவலிங்கறது ஒரு பொதுவான பிரச்னையா போச்சு. வயசானவங்களுக்கு மூட்டுவலி வராம தடுக்க முடியாதா டாக்டர்?

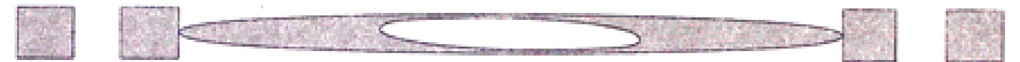
டாக்டர் : வயசானவங்களுக்கு மூட்டுவலி வர்றதுக்குக் காரணம் பெரும்பாலும் உடல் பருமன் அல்லது எலும்புத் தேய்மானம் இருக்கும். ஒருசிலருக்கு பரம்பரையாகக் கூட இருக்கலாம்.

பாத்திமா : டாக்டர்! ரூமேட்டிஸத்துக்கும் ஆர்த்ரைடஸுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

டாக்டர் : ஆர்த்தரைடிஸ்ன்னு சொன்னா பொதுவான பேரு. எந்த ஜாயின்டுலே வலி, வீக்கம் வந்தாலும் அது ஆர்த்ரைடிஸ்தான். இதில் பலவகை இருக்கு; அதுலே ரூமேட்டிஸம் ஒரு வகை. ஒருசிலருக்குக் கால் பெருவிரலில் வலி ஆரம்பிச்சு எல்லா ஜாயின்டும் வலிக்கலாம். இதுக்கு 'கௌட்'டுனு பேரு.

சின்ன வயசுலே காய்ச்சல், தொண்டைப் புண் வந்து மூட்டுவலி ஆரம்பிச்சு இருக்கலாம். இதயக் கோளாறு கூட இருக்கும். இதை ரூமேட்டிக் ஆர்த்தரைடிஸ்ன்னு சொல்றோம். பரம்பரையா வர்றவ கை ரூமடாய்டு ஆர்த்ரைடிஸ். எலும்பு தேய்ந்து மூட்டுவலி வந்தா அது ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸ். இது மட்டுமில்லாம சோரியாஸிஸ், டி.பி., பால்வினை நோய்னாலே கூட வரலாம்.

அஜீம் : எனக்கு 65 வயசாகுது. மூட்டு வலிக்கு எலும்புத் தேய்மானம் காரணம்ன்னு சொன்னீங்க. நான் உங்க மருந்து சாப்பிட்ட மூணு மாதத்திலேயே நல்ல குணம் தெரிஞ்சுது. இப்ப நல்லா உட்கார முடியுது. இப்ப வலி இல்லை. வலி மறுபடியும் வருமா?



இப்போதெல்லாம் ஸ்பெஷல் மைசூர் பாகு விற்கிறார்கள். ரொம்பவும் மிருதுவாக நெய் சொட்ட (எத்தனை நாள் ஆனாலும் உறையவே உறையாது.) சொட்ட. இதன் ஸ்பெஷல் என்ன தெரியுமா? 250 கிராம் கடலை மாவிற்கு 100 கிராம் பால் பவுடர் நன்கு கலந்து சாதாரணமாக விடும் நெய்யை விட (3 பங்கு என்றால் 4½ பங்கு) 1½ மடங்கு அதிகமாக விட்டு எப்போதும் போல் சர்க்கரைச் சேர்த்துக் கிளறுங்கள். அப்புறம் என்ன நீங்கள் கூட மைசூர்பாகு ஸ்பெஷலிஸ்ட்தான்! (ஸ்வீட் ஸ்டால்காரரிடம் தெரிந்து கொண்ட ரகசியம் உங்கள் காதோடு!)

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாஸன்.





நான் ஏன்
அல்லூரிக்கே
போகிறேன்
தெரியுமா ?

10 %
மாபெரும்
தள்ளுபடி

ஜூன் 1 முதல் ஜூலை 10 வரை

நியாயமான விலை!
தேர்ந்தெடுக்க நிறைய
ரகங்கள் !!!
வாடிக்கையாளர்களை
உபசரிக்கும் முறை !!!
இப்படி நிறைய சொல்லலாம்,

எமது புதிய அறிமுகம் :
பேன்ஸி பனாரஸ் காட்டன்
சேலைகள் (with Mirror),
சேலைகள், காட்டன்
விபுல் சேலைகள்,
பேன்ஸி சேலைகள்.

நீங்களும் ஒருமுறை அல்லூரிக்கு
செல்லுங்கள் அப்பொழுதுதான்
நான் சொல்றது சரி என்று
உங்களுக்கு தெரியும்.

பெண்களின்
பிரத்யேக ஷோரூம் உலகம்

அல்லூரி சாரீஸ்

சேலைகள், சுடிதார்கள் ரெடிமேட் பிளவுஸ்கள்

4/38, R.K. மடம் சாலை மைலாப்பூர்,
லஸ் கார்னர், சென்னை.
போன் : 4935791

மங்கையரின் நீங்காத நினைவு அல்லூரி சாரீஸ்

KAS INDIA

23.07.1998 ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி கலசபூஜை, யாகம் அழைப்பிதழ்

தற்போது ஒவ்வொருவர் இல்லத்திலும் ஏதாவது ஒருவித கஷ்டம், நஷ்டம், துக்கம், பயம், வறுமை, பலவித தடைகளினால் குடும்பத்தில் பிரிவும் வெறுப்பும் இருந்து வருகிறது. இன்னும் பல நபர்கள், அசுரகுணம் நிறைந்தவர்களால் ஏவப்பெற்ற ஏவல், பில்லி, சூன்யம் வைப்பு இவற்றினால் பல துன்பங்களை அனுபவித்து வருகிறார்கள்.

இத்தகைய தோஷ நிவர்ரணத்துக்காகவும் அன்பர்களின் மன சாந்திக்காகவும், சென்னையை அடுத்த கோவளம் குப்பம் ஸ்ரீ கன்னிகா பரமேஸ்வரி கோவில் அருகில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி சந்நதியில் 23-7-98 வியாழக்கிழமை ஸர்வ ஆடி அமாவாஸ்யை காலை 8 மணி முதல் மதியம் 3 மணி வரை ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி 108 கலச பூஜை, ஸர்ப்ப சாந்தி பூஜை, மஹா யக்ஞம் நிறைவேறுகிறது.

இதுவரை பூர்த்தியாகாத கார்யங்களை பூர்த்தி செய்து தர வேண்டும் என்ற சத்திய சங்கல்பத்துடன் இந்த கலச பூஜையில் ஒரு கலசம் ஸ்தாபித்து நன்மைகள் பெறலாம்.

பிரதான கலசம் ரூ. 1001, உபகலசம் ரூ. 501, ஸர்ப்ப சாந்தி பூஜை ரூ. 501, பிதுர்தோஷ நிவாரணத்துக்காக அன்னதான கட்டளை ரூ. 5000, ஸ்ரீ தேவிக்கு புஷ்பாஞ்சலி ரூ. 5000 யாககுண்ட உபயம் ரூ. 10,001. உபயதாரர்கள் தமது மற்றும் குடும்பத்தினரின் பெயர், நட்சத்திரம், கோத்திரம், பரிகாரம் காண வேண்டிய குறைகள், தெளிவான தபால் முகவரி ஆகிய விபரங்களுடன் உரிய உபயத் தொகையை **ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா மஹாபீடம் டிரஸ்ட், சென்னை** என்ற பெயருக்கு DRAFT எடுத்து, **ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா மஹாபீடம், 2/34 கண்ணபிரான் கோவில் குறுக்குத் தெரு, கிழக்கு கடற்கரைச்சாலை, உத்தண்டி, சென்னை - 600 119** என்ற முகவரிக்கு 20-07-98 க்குள் அனுப்பும்படி வேண்டுகிறோம்.

நிகழ்ச்சிநிரல் : [23-7-98 காலை 8 மணி முதல் மதியம் 3 மணி வரை] ஸ்ரீ விக்னேஸ்வரர் பூஜை, நவக்கிரஹ பூஜை, சங்கல்பம், கலச ஸ்தாபனம், ஜபம், ஸர்ப்பசாந்தி பூஜை (ராகு கேது ப்ரீதி) ஆவரண பூஜை, பிரதான யக்ஞம், சூலினி, சரபேஸ்வரர் ஹோமம், பூர்ணாகுதி, சுவாஸினி பூஜை, கன்யா பூஜை, தீப ஆராதனை, மஹாபிரசாத விநியோகம், அன்னதானம்.

குறிப்பு : யக்ஞ குண்டத்தில் சமர்ப்பிக்க 5000 செந்தாமரைப் புஷ்பம் தேவை. பக்கவாத நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இந்த உபயம் செய்து அம்பாள் அருளைப் பெறலாம்.

Benedictor - Emeritus :
Dr B D JATTI, *Former Vice President of India*

Founder - President
Sath Guru Prathyangira Swami

COMMITTEE FOR THE TEMPLE PROJECT
Sri. V. BHASKARAN, Regional Office, South Indian Bank Ltd., Chennai
Sri. P.G.P. RAMAKRISHNAN, Industrialist, Singapore. **Sri. DHARAM CHAND JAIN**, Astrologer, Chennai, **Srimathi. R. CHITRALEKHA Dr. RANGABHASYAM**, Chennai

வயிற்றுப்போக்கு நிற்க –

நவரஸப் பொடி –

தேவையான பொருட்கள் :

கண்டைக்காய வற்றல் – 2 கப், வேப்பம் பூ (உலர்ந்தது) – 2 கப், கருவேப்பிலை இலை – 2 கப் (புதுசாக இருக்க வேண்டும்), சுக்கு – பெரிய துண்டு (இரண்டு), ஜீரா – 6 டீஸ்பூன், மிளகு – 2 டீஸ்பூன், மிளகாய் வற்றல் – 6, கடுகு – 2 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் – நெல்லிக்காயளவு, தேவையான உப்பு (2 டேபிள் ஸ்பூன்)

செய்முறை :

கருவேப்பிலையைத் தவிர மற்ற எல்லா சாமான்களையும் எண்ணெய் விடாமல், இலுப்பச் சட்டியில் தனித்தனியாக வறுத்துக் கொண்டு, எடுத்து எல்லாவற்றையும் கலக்கவும்.

2. சுக்கை ஒன்று இரண்டாக உடைத்துப் போட்டு வறுத்து, மேல் சாமான்களுடன் கலக்கவும்.

3. கருவேப்பிலை இலையை நன்றாக அலம்பி, வடிய வைக்கவும். (இதை முதலிலேயே செய்து வைக்கவும்) வாணலியில் ஈரம் போகும்படி வறுத்து, மேற்சொன்ன சாமான்களுடன் சேர்க்கவும்.

4. கடுகு வெடித்தவுடன் எடுத்து விடவும்.

5. பெருங்காயம் உடைத்துத் தூள் செய்து, பொரித்துக் கொள்ளவும்.

உப்பையும் வறுத்து, எல்லா சாமான்களையும் ஒன்று சேர்த்து, மிக்ஸியில் பொடி செய்து நன்றாகக் கிளறி, ஈரம் (கை) படாமல், காற்றுப் புகாத பாட்டிலில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். எவ்வளவு மாதமானாலும் கெடாது.

1. வயிற்றுப்போக்குக்கு சுடச்சுட குழைய சாதம் சமைத்து, தட்டில் போட்டு சாதம் நடுவில் 2 (அ) 3 ஸ்பூன் பொடிப் போட்டு, நல்லெண்ணெய் கொஞ்சம் விட்டுச் சேர்த்துப் பிசைந்து, 5, 6 உருண்டை சாப்பிடவும்.

பிறகு, ஆறின சாதத்தில் புளிக்காத மோர் சாதம் சாப்பிட (2 வேளை காலை – மாலை) உடனே வயிற்றுப்போக்கு நின்று விடும்.

– ருக்மணி

டாக்டர் : எலும்புத் தேய்மானம் இருந்தா ஓரளவுக்குத்தான் வலியை குறைக்க முடியும். ஆனா, உங்களுக்கு நல்லா குணம் தெரியுது. மறுபடியும் வந்தாலும் அவ்வளவு அதிகமா இருக்காது. உங்க பாடி வெயிட்டை கொறைக்கணும். எண்ணெய் பதார்த்தங்கள், மட்டன், முட்டையெல்லாம் சாப்பிடாதீங்க.

பாத்திமா : எனக்கும் ஒரு மணி நேரத்திற்கு மேல நின்னுகிட்டே இருந்தா வலி இருக்குதே டாக்டர்?

டாக்டர் : நீங்க அதிகமா மூட்டுக்கு பாரத்தை கொடுக்கறதுனாலே வலி எடுக்குது. கொஞ்சம் வேலைப் பளுவை குறையுங்க. உங்களுக்கு ஹிஸ்ட்ரெக்டமி செஞ்சுருக்கறதுனாலே ஹார்மோனில் இம்பேலன்ஸ் இருக்கும். அதனாலேதான் ஓவர் வெயிட்! எலும்புலே கால்சியம் நல்லா சேராததனாலே தேய்மானமும் இருக்குது. தொந்தரவு ரொம்ப இருந்தா மட்டும் ஹோமியோபதி மருந்து சாப்பிடுங்க.

அஜீம் : எனக்கு ஒரு டாக்டர் ஜாய்ன்டுலே நீர் வத்தியிருச்சுன்னு சொன்னாரு. ஆனா நிறைய பேரு நீர் கோத்து நீர் கட்டுன்னு சொல்றாங்க. அதென்ன அப்படி?

டாக்டர் : ஜாய்ன்டுலே இருக்குற மூட்டு சவ்வு புண்ணாகி நீர் அதிகமா சுரந்தா கால் வீங்கி நடக்கும் போது 'சளுக்' 'சளுக்'குன்னு வலிக்கும். டாய்லெட்டுலே உட்கார முடியாது. மாடிப்படி ஏற முடியாது. காலை மடக்க முடியாம கஷ்டப்படுவாங்க. சவ்வு தேய்ஞ்சு நீர் வத்தி போயிடலாம். பெரும்பாலும் எலும்புத் தேய்மானம் ஏற்படும் போது வருது.

பாத்திமா : எனக்குத் தெரிஞ்ச ஒருவரோட பையனுக்கு கால், கை, விரல்களெல்லாம் வீங்கி போயிருக்கு. இரத்தத்துலே யூரிக் ஆசிட் அதிகமாக இருக்கறதுனாலே 'சைலோரிக்'குங் கற மருந்து சாப்பிட்டும் குணமாகலை. இது குணமாகாதா? இதுக்கு ஹோமியோபதி சிகிச்சை எப்படி?

டாக்டர் : இதைத்தான் நான் 'கௌட்'ன்னு சொன்னேன். நம்ம உடம்பு யூரிக் ஆசிட் உப்பை நல்லா உட்கிரகிக்காததனாலே ரத்தத்துலே கலந்து, ஜாய்ன்டுலே உள்ள நீரிலேயும் கலந்து விடுகிறது. உப்புத் தன்மை அதிகமா இருக்கறதுனாலே வீங்கி வலி வந்திடுது. மூட்டு வலின்னாலே ஹோமியோபதிதான் சிறந்த வைத்தியமுன்னு நான் சொல்லுவேன். அது எந்த வகையாக இருந்தாலும் சரி. நம்ம உடம்புலே இயக்கத்தைச் சீராக்கி நார்மலா செயல்பட வைக்கிற திறன்

ஹோமியோபதிக்கு உண்டு. அதனாலதான் மறுபடியும் வர்றதில்லை.

அஜீம் : எனக்கு ஒரு டாக்டர் ஜாய்ன் டுலே ஊசி போடச் சொன்னார். நான் விசாரிச்சு பார்த்ததுலே ஆறு மாசமானா மறுபடியும் வந்திடும்னு சொன்னாங்க. அந்த மாதிரி ஊசியெல்லாம் ஏன் ஹோமி யோபதி மருத்துவத்திலே இல்லை?

டாக்டர் : ஹோமியோபதி மருந்துலே ஊசியெல்லாம் கிடையாது. அதுக்குத் தேவை யுமில்லை. ஒரு பவர் மாதிரி நாங்க குடுக்கற மருந்து உடல் இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்துது. அதுவும் கொஞ்சம் ஸ்லோவா. சைடு எபெக்ட் எதுவும் இல்லாம நீங்களே இதை உணர்ந் திருப்பீங்க. ஒரு மாசம் கழிச்சுத்தான் கொஞ் சம் பரவாயில்லைன்னு சொன்னீங்க. ஹோமி யோபதியிலே கரடுமுரடான சிகிச்சை இருக் காது.

பாத்திமா : எனக்கு வலது கால் மரத்துப் போவுது. ஏ.சி.யிலே படுத்தாலோ, குளிர் தண்ணீர் பட்டாலோ அதிகமாவுது. எனக்கு இடுப்பு எக்ஸ்ரே எடுத்துப் பார்த்து இடுப் புலே 'டிஸ்க் புரொலேப்ஸ்' இருக்கான்னு பார்த்தாங்க. ஒண்ணுமில்லை. இது ஏன்?

டாக்டர் : உங்களுக்கு எலும்புத் தேய் மானம் இருந்து இடுப்பு எலும்புலே இருந்து வர்ற நரம்பை அழுத்தி பிடிக்கறதுனாலே வலி வரலாம். இது ஆரம்ப நிலையா இருக்கலாம். ரொம்ப தேய் மானம் இருந்தாலோ அல்லது 'டிஸ்க் புரொலேப்ஸ் இருந்தாலோ தொடை யிலிருந்து வலி உள்ளங்கால் வரை போகும். இதைப் பத்திக் கவலைப்படாதீங்க. மூட்டு வலி மாதிரியே இடுப்பு மூட்டும் சரியாகும்.

அஜீம் : கழுத்து வலிக்குக் காலர் போட்டுக்கறாங்க. இதுக்கு ஹோமியோபதி சிகிச்சை உபயோகமா இருக்குமா டாக்டர்?

டாக்டர் : இடுப்பு வலி மாதிரி கழுத்து எலும்பு தேய்ஞ்சாலும் வலி வரும். என்னோட அனுபவத்திலே எத்தனையோ பேருக்கு சரியா யிருக்கு. காலர் போடறது கழுத்துக்கு கழுத்துக் கடியே "படி வச்சு" படுக்கறதெல்லாம் அப் போதைய தொந்தரவை நீக்கப் பயன்படுத்த லாம்.

பாத்திமா : கை, கால்லே வலி வந்தா அது நரம்பு வலியா? இரத்த ஓட்டம் சரி யில்லாம வந்ததா. இல்லை சதை கோளா றான்னு எப்படிக் கண்டுபிடிக்கறது. ஒரு சைடு கை கால் வராம போயிருமோன்னு பயமா இருக்கு!

டாக்டர் : மரத்துப் போறது நரம்புக் கோளாறாலேயும் வரும், இரத்த ஓட்டம் சரி யில்லாமையாலும் வரும். நரம்பு வலியா இருந்தா அப்பப்ப வந்துட்டு போகும். சதை வலியா இருந்தா தொடர்ந்து அப்படியே இருக்கும். ஒரே இடத்துலே இருக்கும். பிளட் பிரஷர் இருந்தா பக்கவாதம் வர சான்ஸ் இருக்கு. பீடி, சிகரெட், சுருட்டு கூடாது. சர்க் கரை இருந்தா நல்ல கண்ட்ரோல்லே வச் சுக்கணும். கொலஸ்ட்ராலையும் குறைக்கணும். அப்படியிருந்தா அனாவசியமா பயப்பட வேண்டியதில்லை.

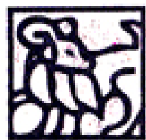
அஜீம் : மூட்டுவலி வந்தா என்னென்ன சாப்பிடக் கூடாது. ஏன் ஹோமியோபதி மருந்து சாப்பிடறப்ப டீ, காப்பி வேண் டாம்னு சொல்றீங்க?

டாக்டர் : நாங்க கொடுக்கறது ஒரு 'டயனமிக் மருந்து'. காப்பி, டீ இவற்றை வலு விழக்கப் பண்ணிடும் எல்லா மருந்துகளையும் இல்லை; ஒருசில மருந்துகளை மாத்திரம். அதனாலே மருந்து சாப்பிடறதுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்னாடியும் பின்னாடியும் சாப்பிட வேண்டாம்னு சொல்றோம்,.

மூட்டு வலியைப் பொறுத்தவரையிலே 'கௌட்' நோயாளிகளை அவரை, பீன்ஸ், உருளைக் கிழங்கு, முட்டை கோஸ், முருங் கைக் காய், சேனைக்கிழங்கு வேண்டாம்னு சொல்லுவோம்.,

பாத்திமா : அலோபதி மருந்து மாதிரி ஹோமியோபதியிலேயும் எல்லா டெஸ்டும் பண்ணிக்கிட்டு வரணுமா?

டாக்டர் : இரத்த டெஸ்ட், ஸ்கேன், எக்ஸ்ரே எல்லா மருத்துவத்திற்கும் பொதுவா னது. அதை வச்சுத்தான் நோயைப் பற்றி முழு மையாக அறிய முடியும். எப்படி குணமா கிட்டு வருதா? வேற ஏதாவது காம்ப்ளிகே ஷன்லே கொண்டு போய் விடுமான்னு அறிய முடியும். இதை வெச்சுத்தான் இப்ப மருத்து வக் கல்லூரிகளிலே அனாடமி, பிஸியாலஜி சர்ஜரி முதற்கொண்டு எல்லாம் கத்துக் கொடுக்கறாங்க. ஆனா நோயாளியை அணு கற முறை வேறே வேறயா இருக்கும். இரத்தத் துலே யூரிக் ஆசிட் அதிகமா இருந்து தொந் தரவு இருந்ததுன்னு வச்சுக்கங்க. சிகிச்சைக்கு பின்னாலே குணமானதை ஆதாரபூர்வமா காட்டலாம். (டாக்டர். ஞானசம்பந்தம், சென்னை இராயப்பேட்டை லாயிட்ஸ் சாலை, ஹேமமாலினி கல்யாண மண்டபம் எதிரில் (தொ : 822 33 88) கிளினிக் நடத்தி வருகிறார்.)



மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

எதிர்பாராதவொரு வெளியூர்ப் பிரயாணத்திற்கு வாய்ப்பு உண்டு. அப்படி ஒரு சூழ்நிலை உருவாகும் போது நன்கு யோசித்துத் திட்டமிட்டு மேற்கொள்வது நல்லது. இல்லையேல் அதனால் சில எதிர்பாராத தன நஷ்டங்கள் ஏற்படலாம். ஜென்ம சனி நீச்சம் பெற்றதாலும், அவனே உங்கள் ராசிக்கு லாபாதிபதி என்பதாலும் பொருளாதார நிலையில் முன்னேற்றம் காண்பதரிது. ஆயினும் ராகுவைத் தவிர இதர கிரகங்கள் அனைத்தும் உங்களுக்கு உதவும் நிலையிலேயே உள்ளதால் வரும் வாய்ப்புக்களை நன்கு பயன்டுத்திக் கொள்ளுங்கள். இதுவரை புத்திர பாக்கியம் இல்லாத இளம் தம்பதிகள் சுக்கிரன் ஸ்ரீ சந்தான கோபால கிருஷ்ணர் ஆகியவர்களுக்கு அர்ச்சனை செய்வது அல்லது அவர்கள் சம்பந்தமான ஸ்தோத்திரங்களைப் படிப்பது ஆகியவைகளால் பயன் ஏற்படும். செவ்வாய் ஜாதகத்தில் ஆட்சி உச்சம் பெற்று அவர்களது தசை நடப்பவர்களுக்கு நல்லதொரு காலகட்டம். புதனால் முதல் மூன்று வாரங்களில் குடும்ப சுகம், தனலாபம் இவைகளுக்குத் தேவையான நல்லதொரு வாய்ப்புகள் அமையும். சூரியன் அரசுத் துறையினர்க்குப் பதவி உயர்வைத் தந்துதவலாம். அதனால் உங்கள் கௌரவம் உயரும். நல்லதொரு ஆரோக்கியமும் உண்டு. 5ல் உள்ள ராகுவுக்கு அர்ச்சனை செய்வது நல்லது. துர்க்கைக்கும் சேர்ந்தே அர்ச்சனை செய்யுங்கள்.

இந்த மாதம் எப்படி?

ஜூலை '98



ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.

குருவும், மாதத்தின் கடைசி இரண்டு வாரங்களில் புதனும், சூரியனும் உதவும் நிலை. ஆனால் சுக்கிரனோ மாதம் பூராவும் தனலாபத்தையும் சுகத்தையும் தருவார். எதிர்பாராத விதத்தில் இதுவரை தடைப்பட்ட திருமணமோ, வீடு வாங்கும் விஷயமோ சுபமாக முடியும். நடிப்புத் துறையினர்க்கு நல்லதொரு வாய்ப்பு வர உள்ளது. யாரைப் பிடிக்க வேண்டுமோ அவர்களைப் பிடித்துக் காரியத்தைச் சாதித்துக் கொள்ளலாம். இது எத்துறையினருக்கும், எப்படிப்பட்டவர்க்கும் பொருந்தும். யோக காரகனாகிய சனி நீச்சம் பெற்று உங்கள் இராசியின் இரண்டாம் இடத்தைப் பார்த்தாலும், விபரீதமாக ஏதும் நிகழ்ந்திடாது. தாயாரின் உடல் நிலை சற்று கவலையைத் தரலாம். எனினும் உங்கள் ராசி நாதனும், மாதுர் காரகனும் உச்சம் பெற்ற சந்திரனேயல்லவா? ஆகவே கவலை வேண்டாம். கண்களைப் பற்றிய கவனம் தேவை. 20ந் தேதியிலிருந்து எல்லா விதத்திலும் உங்கள் முயற்சிகளில் வெற்றி உண்டு. மனதில் ஏற்படும் வீண் பயத்திலிருந்தும், தீய கனவுகளிலிருந்தும் விடுபட ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயரை வணங்குங்கள்.



மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3,4,-ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3-ஆம் பாதங்கள்.

சனி நீச்சம் பெற்று, அதே சமயம் உங்கள் இராசியையும், பார்க்கிறார். எனினும் தொழிலிலோ, மற்ற எந்தவிதமான வேலைகளிலோ உங்களுக்குப் பாதகம் ஏற்படாதவாறு குரு அருள்புரியலாம். கோட்சார ரீதியாகவும், குருவுக்கு உங்கள் ராசியைப் பொருத்து ஏற்படுகின்றன. கேந்திராதி பத்ய தோஷம் உங்களது அன்றாடப் பணிகளையோ, அல்லது உத்தியோகத்தையோ பாதிக்காது. வக்கிர நிலையில் உள்ள அவர் கும்பராசியில் பூரட்டாதி நட்சத்திரத்தில் மூன்றினைக் கடந்த 4ம் பாதத்தில் மீனத்தில் ஆட்சிக்கு வந்திருப்பதால் பாதிப்பை ஏற்படுத்த மாட்டார் எனலாம். மற்றபடி ராகுவால் எடுத்த காரியத்தில் வெற்றி உண்டு. இது எந்தத் துறையினருக்கும் எந்த விஷயத்திலும் பொருந்தும். எனவே புது முயற்சிகளைச் செய்யலாம். கேதுவால் கை கூடிவர இருந்த ஒரு முக்கிய இனத்தில் தோல்வி ஏற்படலாம். எனவே தொடர்ந்து 5 நாட்கள் ஸ்ரீ விநாயகருக்கு வீட்டிலேயே படம் வைத்து விடியற் காலையில் 4 மணியிலிருந்து 5 மணி அளவில் பூஜை செய்தால் எல்லா

விதத்திலும் வெற்றி கிடைக்கும். சுக்கிரன் சுகத்தைத் தந்தாலும் இதர கிரகங்கள் மன அமைதியை இழக்கும் படியான சூழ்நிலையை உருவாக்கலாம். எனவே வருமுன் காப்போ [redacted]

சிக்கலில் சிக்கியுள்ளவர்கள் கூட அது அரசு சம்பந்தமாக இருந்தாலும் அல்லது கடன் கோர்ட் விவகாரமானாலும் அவற்றிலிருந்து மீள ஜப ஹோமங்களை இந்த மாதம் செய் [redacted]

"பிரச்சனைகள் தீர" - அதிர்ஷ்டக் கல் இலவசம்



* தமிழகத்தின் சரித்திர நாயகன் புரட்சித் தலைவர் எம்.ஜி.ஆர் கைரேகையை 1970லேயே ஆராய்ந்து 1977ல் ஆட்சியை பிடித்து 1987ல் மரணம் அடைவார் என்று துல்லியமாக கணித்து தமிழக பத்திரிகைகளால் பாராட்டப்பட்டவர்.
* லட்சுமி கடாச்சியம், தொழில் விருத்தி அடைய, கடன் தொல்லை நீங்க, உங்களுடைய ராசி எண், அதிர்ஷ்டக் கல், வியாபார ஸ்தாபனத்தில் உட்காரும் திசை, பீரோதிசை போன்றவற்றை அறியலாம்.

* தொழில் தடை, வியாபாரத்தில் நஷ்டம், குழந்தை பாக்யமின்மை கணவன் மனைவி பிரிவு, திருமணம் தடைபடுதல், காரியத்தடை போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு வெற்றிகரமாக தீர்வு கண்டு வருகிறார்.

ஆதாரம்: தினகரன், தினமணி, தின பூமி, மெட்ராஸ் டைம்ஸ்

* வாஸ்து சாஸ்திரப்படி தங்கள் வீடுகளை அமைக்க அணுகுங்கள்.

தங்களது ராசிக்கும் ரேகைக்கும் எற்ற அதிர்ஷ்டக் கல் இலவசமாக கொடுக்கப்படும்.

⇒ எங்களது சிறப்பு அதிர்ஷ்டக் கல் உபயோகிப்பதன் மூலம் மனஸ்தாபம், எதிர்புகள் மறையும், மேலதிகாரிகளின் தயவு இதனால் உத்யோக உயர்வு, காதலில் வெற்றி, வியாபாரத்தில் வெற்றி, வழக்குகளில் வெற்றி ஏற்படும்.

தங்களது மகனுக்கு அல்லது மகளுக்கு எந்த ராசி, எந்த நட்சத்திரத்தில், எந்த பெயரில் வரன் அமையும் என்பதை உடனடியாக தெரிந்து கொள்ளலாம்.

⇒ உங்களுக்கும், கம்பெனிகளுக்கும், கடைகளுக்கும் மிகவும் ராசியான பெயர் அமைத்து கொடுக்கப்படும்.உங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு கண்டிப்பாக உத்தரவாதமாக தீர்வுகள் காணப்படும்.

ஜோதிட மேதை அ.கணேசன்

19-A, முதல் தெரு, வாத்தியார் தோட்டம்,
ரங்கராஜபுரம், சென்னை - 600 024.

STD - 044 - PH : 595 2715 & 595 7371

FAX :+91 - 44 - 4819 115 E- MAIL : KANNASSAN@HOTMAIL.COM

மேற்கொள்ள வேண்டாம். ஆனால் அதைப் பற்றி ஆலோசிக்காமலும் இருந்து விட வேண்டாம். எந்தச் சமயத்திலும் உங்களுக்கு குருவும், மாதத்தின் முற்பகுதியில் சூரியனும், முதல் 20 நாட்களில் புதனும் அருள் புரிவார்கள். முடிந்தால் ஸ்ரீ வைபவ லக்ஷ்மி பூஜையோ, அல்லது ஸ்ரீ சத்ய நாராயண பூஜையோ செய்யலாம். அஷ்டமஸ்தானத்தில் நீச்சமடைந்துள்ள சனீஸ்வரனுக்காக சனிக்கிழமை தோறும் விளக்கேற்றலாம்.



துலா ராசி:

சித்திரை 3,4,-ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2,3,-ஆம் பாதங்கள்.

வக்கிரம் பெற்ற குருவின் மாற்றத்தால், மீன இராசியில் குரு இருக்கும் வரை சில ஏமாற்றங்களைச் சந்திக்க வேண்டிவரும். எந்த விதத்திலும் உங்களுக்குத் தகுதியில்லாத நபர்களுடன் பழகுவதை நிறுத்திக் கொள்வது நல்லது. ஏனெனில் இம்மாதம் அப்படிப்பட்ட ஒருரால் உங்களுக்குச் சில சிரமங்கள் உண்டாகலாம். சுக்கிரன் மாதம் பூராவும் உதவும் நிலையில் உலாவுவதால் உங்கள் குடும்பப் பிரச்சனைகள் சற்று குறையலாம். எனினும் புத்திர ஸ்தானத்தில் உள்ள கேது உங்கள் குழந்தைகள் சம்பந்தமாகச் சில சங்கடங்களை குறிப்பாக ஒரு பெண்ணின் மூலம் ஏற்படுத்தலாம். மகளால் மனநிலை பாதிக்கவும் செய்யலாம். எனினும் மாதம் பூராவும் புதன் உங்களுக்குச் சாதகமாக இருப்பதால் எந்தச் தொல்லையும் உங்களைப் பாதிக்காதவாறு அவர் பார்த்துக் கொள்வார். இதையும் எழுதுகிறீர்கள், அதையும் எழுதுகிறீர்களே, எதை எடுத்துக் கொள்வது எனக் கேட்கத் தோன்றுகிறதல்லவா? இதற்கு விடை அனுபவத்தில் புரியும். அதாவது சங்கடங்களும் வரும், அதே சமயம் எக்காரணத்தாலோ அவை விலகவும் செய்யும். இதுதான் நவநாயகர்களின் ஆதிக்கம் எனப்படும். ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயர், அவரது உபாசன மூர்த்தியாகிய ஸ்ரீராமர் ஆகியவர்களை ஆராதியுங்கள். அல்லது ஸ்ரீ வைபவ லக்ஷ்மி பூஜையை மேற்கொள்ளுங்கள்.

பொன் மொழி

முதலை தண்ணீரில் இருக்கும்போது யானையை வெற்றி கொள்ளும். அது வேறு இடத்தில் இருக்க நேரிடுமானால் நாயிடம் கூட தோற்றுவிடும்.

— பஞ்சதந்திரம்

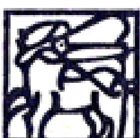
தகவல் : கே. ராஜேஸ்வரி



விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4-ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

கேதுவும் புதனும் உதவும் நிலை. மாதக் கடைசியில் புதன் கூட சற்று உடலைப் பாதிக்கச் செய்யலாம். 6ல் நீச்சம் பெற்றுள்ள சனியால் நன்மை ஏற்படாவிட்டாலும் பாதகம் ஏதும் ஏற்படாது. குருவால் சிலருக்கு எதிர்பார்த்த பதவி உயர்வு, மற்றும் தடைபட்ட திருமணம் நடக்கும் நிலை என சில இனங்களில் நல்லது கூட நடக்கும். மற்றபடி அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய நிலையே. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சூரியனால் கீர்த்தியும், பதவி உயர்வும் உண்டு. கலைஞர்களுக்கு மட்டுமே நல்லதொரு சூழ்நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக படத்துறையினர்க்குப் பலவிதத்திலும் முன்னேற்றத்தைத் தருகின்ற மாதமாக இருக்கும். நடிப்புத் திறன் உள்ளவர்களை பட உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தினால் அவர்களது நடிப்பாற்றலால் பட உலகையே ஒரு கலக்கு கலக்க முடியும். இது பழம் நடிகருக்கும் பொருந்தும். வக்கீல்கள், மற்றும் நீதித் துறையினர்க்கு மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சில வழக்குகள் சவாலாக அமைந்து வெற்றியையும் தரும். விநாயக வழிபாடு நன்மை தரும். போலியானவர்களை அவர்கள் எந்தத் துறையிலிருந்தாலும் அவர்களது வேஷம் வெளிப்பட்டு அவமானமடையக்கூடிய மாதமாக இருக்கும். ராகு அத்தகைய புகழ் நாசத்திற்கு வழிகோலுவார். மற்றபடி ஆத்மார்த்தமான சிரத்தையுடன் கூடிய விநாயகர், லக்ஷ்மி வழிபாடுகளால் மேன்மை அடையலாம்.



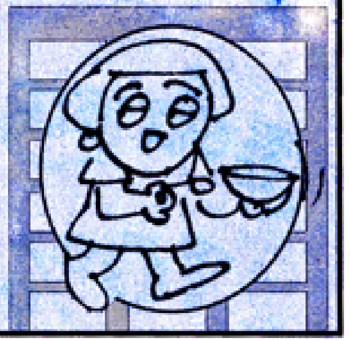
தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1-ஆம் பாதம்.

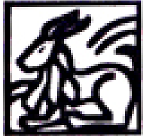
இராசிநாதன் ஆட்சியில் இருக்கும் மாதம் என்பதால் பிரச்சினைகள் வந்தாலும் கவலைப்படத் தேவையில்லை. சனீஸ்வரனால் தொல்லை

பால் (கெட்டு) திரிந்து விட்டால் வடிகட்டி, கெட்டியான பாலை மட்டும் எடுத்து சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் போட்டுக் கிளறி சாப்பிடலாம். அல்லது பனீர் கட்டிகள் தயாரிக்கலாம். அல்லது ரசகுல்லா தயாரிக்க லாம். வடிகட்டிய, தெளிவான நீரை தூர கொட்டாமல், அதில் வெல்லத்தூள், சிறிது நசுக்கிய இஞ்சித் துண்டு போட்டு காய்ச்சுங்கள். பின் வடிகட்டி பருகலாம். இஞ்சி பாயஸம் சூப்பராக இருக்கும். தேன் கூட ஒரு ஸ்பூன் சேர்த்துப் பருகலாம்.

– பாவா இராஜேந்திரன்



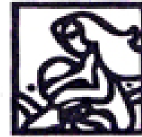
குறைவே. செவ்வாய் சுக்கிரன் இணைந்து சுக்கிரமங்கள யோகத்தைத் தர வேண்டிய நிலை ஆயினும் 7ல் உள்ளதால் குடும்பத்தில் சிறு சிறு பிரச்சி னைகள் தலைதூக்கலாம். கேது ஒருவனே உதவும் நிலை. எனவே ஹேரம்ப கணபதி ஹோமம் செய்யலாம் அல்லது விநாயகப் புராணம் படித்து, விநாயகருக்கு படித்து முடிக் கும் நாளில் அபிஷேகம் செய்யலாம். திருமண மாக வேண்டியவர்களுக்குக் காலம் கனிந்து வரவில்லை. புதிய தொழிலும் மனதுக்கு ஏற்ற வகையில் மகிழ்ச்சியைத் தராது. எந்த விதத்தி லும் சற்று சோதனை மிக்க மாதமே. உறவினர் களுடன் பகை, மற்றும் நட்பும் நன்மையைத் தராது. எனவே தக்ஷிணாமூர்த்தியைத் தஞ்ச மடையுங்கள். குருவின் பார்வை பெறுகின்ற 8,10,12 இடங்கள் தொழிலில் விரயத்தைக் குறைத்து முன்னேற்றத்தைத் தரலாம். மற்றபடி மாணவர் கள் ஸகல கலாவல்லி மாலையைப் படித்து, ஸரஸ்வதியைத் துதிப்பது நல்லது.



மகர ராசி:

உத்திராடம் 2,3,4–ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1,2–ஆம் பாதங்கள்.

மாதம் பூராவும் உதவும் நிலையில் இருப்பவர் செவ்வாய் கிரகம் மட்டுமே. இதனால் காவல்துறையில் பணி புரிபவர்களுக்குக் கீர்த்தியும் புகழும் கூடும். சுங்க இலாகாவினைச் சேர்ந்த இந்த இராசிக் காரர்கள் கடத்தல்காரர்களைப் பிடிப்பதில் மிகப் பெரியதொரு வெற்றியைப் பெறுவார் கள். ஆன்மீகத் துறையினர், அறம் வளர்ப் போர், வேள்விகளைச் செய்யும் வேத வித்துக் கள் ஆகிய அனைவருக்கும் நல்ல தொரு சூழ்நிலை உருவாகும். வெளிநாட்டுப் பிரயா ணம் ஒன்று கைகூடி வரலாம். சுக்கிரன் 6ல் இருப்பது சரியல்ல. ஒரு பெண்ணின் காரண மாக சில சங்கடங்களை எதிர்நோக்க வேண்டி யிருக்கும். அலுவலகம் செல்லும் பெண்டிர், குறிப்பாக வங்கி போன்ற நிதி நிறுவனங்களில் உள்ளவர் கள் எச்சரிக்கையுடன் பணியாற்ற வேண்டிய மாதம். நூறு ரூபாய்த் தாள் போல் ஐநூறு ரூபாய்த் தாள் தெரியும் வண்ணம் உங்கள் கண்கள் உங்களையே ஏமாற்ற கேது காரணமாகலாம். ஆகவே கவனமும் கருத்தும் உங்கள் செயலிலேயே இருப்பது நல்லது. சூரியனால் ஒரு சிலருக்கு அரசுப் பணியாளர் களுக்கு திடீர் ஊதிய உயர்வோ, பதவி மாற்றமோ வரலாம். மற்றபடி கோளறு பதிகத் தைப் படித்து, மானசிகமாகப் பரமனை நினை யுங்கள். மனதில் உறுதியும், வாக்கினில் நாண யமும் உள்ளவர்களை நாளும் கோளும் எந்த விதத்திலும் பாதிக்காது என நம்புங்கள். அப்படியே நடந்தும் காட்டுங்கள்.



கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3,4–ஆம் பாதங் கள், சதயம், பூரட்டாதி முதல் மூன்று பாதங்கள்.

இதுவரை இருந்தது போலல்லாமல் சற்று முன்னேற்றமும், வாழ்க்கையில் ஒரு நம்பிக் கையும், புது முயற்சிக்குரிய வாய்ப்பும் தரக் கூடிய மாதம். நன்கு பயன்படுத்திக் கொள் ளுங்கள். எதிர்பாராத நன்மையோ, தன லாபமோ கூட ஏற்படும். இந்த இராசிக் குழந் தைகளின் கல்வியில் முன்னேற்றம் உண்டு. எதிர்பார்த்த பட்டப்படிப்பு அல்லது தொழிற் பயிற்சிக் கல்லூரிகளில் சேரும் வாய்ப்பு மாணவ மாணவிகளுக்கு உண்டு. தொழிற் துறை யினர்க்கும், படத்துறையினர்க் கும், புதனால் எதிர்பாராததொரு நல்ல வாய்ப்பு 20ந் தேதிக்குள் வரும். மற்றபடி சுப நிகழ்ச்சி களுக்கும் நல்லதொரு மாதமாக அமையும். மற்ற கிரகங்களில் குரு உங்களுக்கு அருள் புரி வார். ஒரு தீர்த்த யாத்திரைக்கும் இடமுண்டு. வீடு, மனை வாங்கலாம். புதிய நகைகளை வாங்கும் யோகமும் ஏற்படும். இந்த இராசிக் காரர்களுக்கு அடுத்து வரும் மாதங் களில் எதிர்பாராத நல்ல நிகழ்ச்சிகள் தன இலாபங் கள், பதவி உயர்வுகள் என பலவிதத்திலும்

மாதம் ஒரு மந்திரம்

நமது ஜாதக ரீதியாக கோட்சாரமோ தசாபுத்தியோ சரியில்லை என்றால் பலவித கஷ்டங்களுக்கு ஆளாக நேரிடலாம். அது மட்டுமல்ல தூக்கத்தில் கூட நிம்மதியைக் கெடுக்கும் கெட்ட கனவுகள், மற்றும் அன்றாடம் ஏதேனும் கெட்ட சகுனங்கள் ஏற்படுதல் போன்றவைகளும் நம் மனதில் நிம்மதியை இழக்கச் செய்யும். அவற்றிலிருந்து மீளவும் மனச் சந்துஷ்டி பெறவும், கிரஹ கோளாறுகளினின்று விடுபடவும் பின் கண்ட ஸ்லோகத்தைத் தினமும் காலையில் எழுந்ததும் ஒருமுறை, இரவு படுக்கையில் இருந்தவாறே ஒருமுறையும் சொல்லிவருவதால் நல்லதொரு பயன் கிடைக்கும்.

துஸ் ஸவப்ன துஸ் ஸகுன
துர்கதிதௌர்
மனஸ்ய
துர்பிக்ஷ துர்வ்யஸன துஸ்ஸஹ துர்ய ஸாம்ஸி!
உத்பாததாப விஷபீதிம
ஸத்க்ரஹார்த்திம்
வ்யாதீம்ஸ நாஸயது மே ஜகதாம தீஸ;!!

"கவலையைத் தருகின்ற கெட்ட கனவுகள், சகுனங்கள், வாட்டி வதைக்கும் ஏழ்மை, சதா மனக்கவலை, பஞ்சம், பயங்கர தூக்கம், கேட்கக் கூடாத கெட்ட பெயர், பூகம்பம் முதலிய சங்கடங்களையும், மேலும் கிரகங்களால் ஏற்படக்கூடிய பீடைகள், விஷபயம், வியாதி ஆகிய அனைத்தையும் அகில லோக நாயகனாகிய பரமேஸ்வரன் நாசம் செய்து நம்மை காப்பாராக."

இந்த இன்றியமையாத ஸ்லோகத்தைப் படுக்கைக்குப் போகுமுன்னும் அதிகாலை எழுந்ததும் கூறும் பழக்கம் இருந்தாலே சிறந்ததொரு தோஷ பரிகாரமாக அமைந்து விடுமல்லவா! குறிப்பாக இந்த காலக்கட்டத்தில் இது எல்லோராலும் மனனம் செய்யப்பட்டால் நாடும் நல்ல செழிப்புடன் இருக்கும்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

நன்மைகள் நடக்க இருக்கின்றன. ஆழ்ந்த தெய்வபக்தியும், எப்படி வாழ்ந்தாலும் அந்த வாழ்வில் ஒரு நம்பிக்கையும் பரிசுத்தமும், நேர்மையும் இருப்பவர்களுக்கு எல்லா விதத்திலும் நன்மை புரிய உங்கள் இராசி நாதனால் முடியும். ஆகவே சனிஸ்வர வழிபாடும், ஸ்ரீ ஆஞ்சநேய வழிபாடும் முக்கியம்.

மீன ராசி:



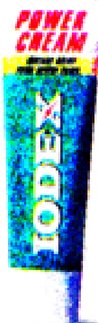
பூரட்டாதி 4-ம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இராசி நாதனால் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு எதிர்பார்த்த துறைகளில் படிக்கும் வாய்ப்பு கிடைக்கும். சுக்கிரன் சிறந்த முறையில் குடும்பத்தை நிர்வகிக்கத் தகுந்த அளவிற்கு தனலாபத்தைத் தருவார். கலைஞர் களுக்கு ஏற்றதொரு மாதம். எதையோ நம்பி, எப்படியோ பணம் புரட்டி எடுக்கப்பட்ட படம் இதுவரை வெளிக் கொணர முடியாமல் உங்களைப் பலவிதத்திலும் வருத்திக் கொண் டிருந்த நிலை மாறி உங்களை மகிழ்விக்கும் வண்ணம் படம் வெளியிடக்கூடிய சூழ்நிலை உருவாவதுடன், தனலாபத்தையும் தருகின்ற நிலை ஏற்படும். இந்த நிலை எத்துறையினர்க்கும் பொருந்தும். ராகுவால் எதிர்பாராத தனலாபமோ பதவி உயர்வோ, ஆபரணம் அல்லது வாகன லாபமோ ஏற்படலாம். பணம் வரும்போது அதை விரயமாக்காமல் சேர்ப்பது நல்லது என்பது பொதுவான அறிவுரை என்றாலும், 12ல் உள்ள கேது வீணான விரயத்திற்கு வித்திடுவார். அதனால் விநாயகரைப் பக்தியுடன் நினைத்துத் திட்டமிட்டுச் செலவழிப்பது நல்லது. மற்றபடி சிறு சிறு பிரச்சினைகள் தோன்றி மறையலாம். தாயாரின் உடல் நிலை பாதிக்கப்படலாம். சகோதரர் ஒருவர் சில பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவித்தாலும் அவைகளைச் சமாளிக்கும் திறனும் குரு அருளால் கிடைக்கும். எனவே குருவை ஆராதியுங்கள். ஹோமாம்புலியூர் போன்று தக்ஷிணாமூர்த்தி குடிகொண்டுள்ள கம்மவார்பாளையம் குருஸ்தலத்திற்கு சென்று வாருங்கள். அரக்கோணம், காஞ்சி வழியில் உள்ள இந்த திவ்ய ஸ்தலத்திற்கு ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர் விஜயம் செய்ததாக ஐதீகம் உள்ளது என்பர்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

வேலைக்குச் செல்லும் மகளிர் முதுகுவலியை புறக்கணிக்கலாம்

இந்த விளம்பரத்தைப் புறக்கணிக்கக் கூடாது!



வேலைக்குச் செல்வதால் எதற்குமே நேரம் கிடைப்பது உங்களுக்கு. வலியோ, வேதனையோ கடும் முதுகுவலியோ எது வந்தாலும் பொறுமையுடன் பொறுத்துக் கொள்கிறீர்கள். ஏன் இப்படி கஷ்டப்பட வேண்டும்?

இதோ, உங்களுக்காக அயொடெக்ஸ் பவர் கிரீம்.

உங்களைப் போன்ற பெண்களுக்காக விசேஷமாகத் தயாரித்த வலி நிவாரணி.

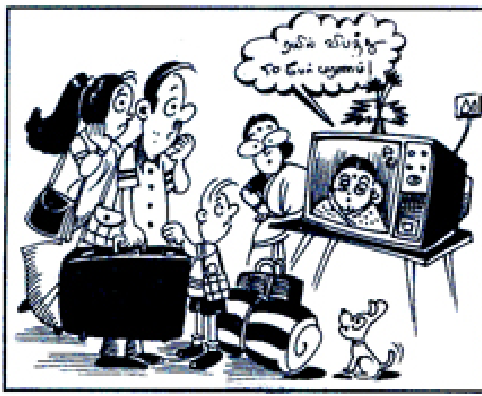
மற்ற எந்த களிம்பு அல்லது தைலத்தையும் விட, அதிக சக்தியான மூலப் பொருட்கள் கொண்டது. எனவேதான் வலியிலிருந்து இது உடனடி நிவாரணம் தருகிறது. எத்தனை கடுமையான வலியிலிருந்தும்!

அது மட்டுமல்ல, அயொடெக்ஸ் பவர் கிரீம் வெண்மையானது, சௌகரியமான டியூபில் வருகிறது. (வேலை நடுவிலும் உபயோகிக்க).

சுறுசுறுப்பில், எப்பொழுதும் சாதித்துக் கொண்டே இருக்கும் பெண்கள் அசட்டை செய்யக் கூடாதது ஒன்று.



கடும் வலியிலிருந்து உடனடி நிவாரணம்.



டி.வி.யை நிறுத்துவதா? பொழுது விடிவதே டி.வி.யைப் பார்ப்பதற்காகத் தானே என்று நினைக்கும் பலருக்கும் டி.வி.யை நிறுத்தச் சொல்லும் என் மேல் அசாத்திய கோபம் வரும்.

உங்கள் கோபத்துக்கும் காரணம் உண்டு.

டி.வி. என்பது வீட்டில் உள்ள குடும்ப நபர்களைப் போல நம்மோடு ஐக்கியமாகி விட்டது.

சண்டை போட்டு மனஸ்தாபத்தோடு குடும்ப நபர்களை வீட்டை விட்டு அல்லது குடும்பத்தோடு வெளியே தனியே வாழுவோமே தவிர, டி.வி.யோடு மனஸ்தாபம் வைத்துக் கொள்ள மாட்டோம்.

ஏனென்றால் அது நம்மிடம் இல்லையென்றால், வாழவே முடியாது, வாழ்வதற்கு தகுதியே இல்லை என்ற நிலைமைக்கு நாம் இன்று உந்தப்பட்டிருக்கிறோம்.

நான் டி.வி.யை தூக்கி எறியச் சொல்லவில்லை. டி.வி.யை – பல சந்தர்ப்பங்களில் நிறுத்தச் சொல்கிறேன். அவ்வளவே.

அந்த சந்தர்ப்பங்களைப் பார்ப்போமா?

நாம் என்னதான் படித்து இருந்தாலும், எவ்வளவு வசதியாக இருந்தாலும், உலகத்தின் எந்த மூலையில் இருந்தாலும் நம்மோடு ஒன்றிவிட்ட சில குணங்கள், நம்பிக்கைகள் நம்மை விட்டுப் போவதில்லை.

இதில் ஒன்று –

நல்ல காரியங்கள் செய்யும்போது அமங்கலமான பேச்சுவார்த்தைகள் காட்சிகள் கண்களில் படாமல் இருப்பது.

இதற்கு முதல் எதிரி டி.வி.

இதோ சில உதாரணங்கள் –

வீட்டில் பெண் பார்க்க வந்திருக்கிறார்கள்... பையனின் அம்மா, அப்பா, தாத்தா பாட்டி, பேச்சு வார்த்தை எல்லாம் சுமுகமாக முடிந்து விட்டது. நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்களாதலால் வரும் போது ஆட்டோவில்தான் வந்திருப்பார்கள். பெண்ணின் தம்பி அவர்கள் செல்ல ஆட்டோ கூப்பிட போய் இருந்தான்.

பெண்ணின் தகப்பனார் சும்மா இருக்கப் படாதோ...

தன்னிடம் மற்றவர்கள் பொறாமைப்படும் டி.வி. இருக்கு என்பதைக் காட்டிக் கொள்வதற்காக, "ஆட்டோ வரும்வரை டி.வின்னா பாருங்களேன்" என்று சொல்லி 'ஆன்' செய்தார்.

ஒரு சினிமா படக்காட்சி–

"அத்தான்... போயிட்டீங்களா... என்னை விட்டுப் போயிட்டீங்களா" என்று தலையிலும் நெஞ்சிலும் அடித்துக் கொண்டு ஒரு பெண் கதறல்.

டி.வி.யைப் பார்த்தவர்களின் எல்லோருடைய முகமும் பேய் அறைந்தது போல் ஆயிற்று.

யாரும் யாருடனும் ஒன்றும் பேசவில்லை.

ஆட்டோ வந்தது.

பிள்ளை வீட்டுக்காரர்கள் ஏறிச் சென்றனர்.

ஒரு வாரம் கழிந்தது.

அவர்களிடம் இருந்து ஏதோ ஒரு நொண்டிக் காரணம் காட்டி பெண் பிடிக்கவில்லை என்பதை நாசுக்காக தெரிவித்திருந்தார்கள்.

காரணத்தை ஆராய்ந்தால் –

அன்று பெண் பார்க்க வந்துவிட்டு டி.வி.யில் பார்த்த அந்த அமங்கலக் காட்சி அவர்களுக்கு அபசகுனமாகப்

டி.வி.யை நிறுத்துங்கள்

பட்டது.

அதுதான் உண்மையான காரணம்.

அன்று மாத்திரம் பெண்ணின் அப்பா டி.வி.யை 'ஆன்' செய்யாது இருந்திருந்தால் அந்தத் திருமணம் நடந்திருக்கும்.

இதோ இன்னொரு காட்சி –

ஊர்ப் பயணம் கிளம்பிக் கொண்டிருக்கிறார்கள் வீட்டுக்கு வந்த உறவினர்கள்...



வீட்டில் இருக்கும் டி.வி. தலைப்புச் செய்திகளைக் காட்டிக் கொண்டிருக்கிறது.

'மத்திய பிரதேசத்தில் ரயில் விபத்து... ஐம்பது பேர் மரணம்'

'ஆந்திராவில் படகு முழுகி, இருபத்தி ஐந்து பேர் மரணம்'

'அஸ்ஸாமில் வெள்ளப் போக்கு... நூறு பேர் மரணம்.'

இதெல்லாம் ஊர்ப் பிரயாணம் மேற்கொள்ளும் நேரத்தில் கேட்க நன்றாகவா இருக்கிறது?

பையன் இன்டர்வியூக்கு போக அம்மாவிடம் சொல்லிவிட்டு கிளம்பி விட்டான்...

வீட்டில் டி.வி.யில் இருந்து பாட்டு ஒலிக்கிறது 'போனால் போகட்டும் போடா...'

அம்மாவின் முகம் மாறுகிறது. மனசு சங்கடப்படுகிறாள்... இது பையன் போகும் பதினோராவது இன்டர்வியூ.

ஏதோ மனசு சங்கடம் ஒரு காரியம் நிறைவேண்டும்...

சாம்பசிவம் நாற்பத்தியோரு நாட்கள் கடும் விரதம் இருந்து அய்யப்ப சுவாமி மலைக்கு சென்று விட்டு வீட்டுக்கு வருகிறார்...

நேராக பூஜை அறைக்குச் சென்று சபரி மலையில் இருந்து கொண்டு வந்த பிரசாதங்களை எல்லாம் பூஜை அறையில் வைத்து விட்டு நமஸ்காரம் செய்கிறார்.

அப்போது டி.வி.யில் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் ஏதோ சீரியலில் இருந்து ஒரு வசனம்...

"என்னை எல்லா தெய்வங்களும் கைவிட்டு விட்டது... எந்த தெய்வமும் உதவிக்கு வரலை.. என்னுடைய முயற்சிகள், பிரார்த்தனைகள் எல்லாம் வீணாகிப் போய் விட்டன"

காதில் அசரீரி போல விழுந்த இந்த வார்த்தைகள் சாம்பசிவத்தை சங்கடத்திற்கு உள்ளாக்கியது.

ஒரு பர்த்டே பார்ட்டி...

வீட்டுக்கு வந்தவர்கள் எல்லாம் கூடி இருக்கிறார்கள்..

யாரோ ஒரு பெண் டி.வி.யை ஆன் செய்கிறாள்..

ஒரு குழந்தையின் ஆடையில் தீப்பிடித்து அது கதறிக் கதறி ஓடுவது போல ஒரு காட்சி.

குழந்தையின் பெற்றோர்களது மனசு சங்கடத்திற்கு உள்ளாகிறது.

அன்று ஒரு பண்டிகை நாள்...

பூஜை ரூம், டி.வி. எல்லாம் ஹாலில்தான்.

சுவாமிக்கு நெய் வேத்தியம் செய்யும் நேரம்.

டி.வி. அலறிக் கொண்டிருக்கிறது... ஒரு படக் காட்சி...

பிணம் எரியும் காட்சி...

சாங்கோபாங்கமாக பிணத்தை எரியவிட்டு சடங்குகளை – தண்ணீர்க்குடம் உடைப்பதைக் காட்டி... பிண்டம் வைப்பதுவரை காட்டிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்... பின்னால் அழுகையின் குரல்...

இந்தக் காட்சிகள் சிறிய தலைமுறைகளை அபசகுனமாக பாதிக்காமல் இருந்தாலும்கூட பூஜை நேரத்தில் இப்படிப்பட்ட காட்சிகளைப் பார்க்க வேண்டியது அவசியமா?

சகுனங்கள் பார்ப்பது மூட நம்பிக்கைதான் என்று ஆயிரம் ஆயிரம் முறை அடித்துச் சொன்னாலும், உரக்கச் சொன்னாலும், ஆமாம், ஆமாம் என்று பலமாகத் தலையாட்டினாலும் நம்முடன் ஊறிய சில பழக்கங்கள், நம்பிக்கைகள் மாறவில்லையே.

மேற்குறிப்பிட்ட காட்சிகள், சம்பவங்களில் டி.வி.யின் பங்கு சகுனத் தடையாக இல்லாமல் இருந்தாலும்கூட அந்தச் செய்திகள் காட்சிகள் மனதில் சில பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துவது உண்மைதானே.

ஆகவே –

நல்ல காரியங்கள், முக்கியமான காரியங்கள், மங்களகரமான காரியங்கள் செய்யும் நேரங்களில் முதலில் டி.வி.யை நிறுத்திவிட்டு பிறகு காரியங்களைச் செய்யத் தொடங்குவோம்.



அதை விட டி.வி.யை ஓய்வு நேரத்தில் 'ரிலாக்ஸ்டா'க பார்ப்பதற்கு மட்டும் என வைத்துக் கொண்டால் என்ன? நம்முடைய தலைமுறை எவ்வளவோ உருப்பட்டு விடும்.

— கமலநாதன்

சோயாவை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் உணவுக்குறிப்புகளில் சிறந்தவற்றிற்கு சக்தி சோயா பைட் நிறுவனம் ரூ.1000/- பரிசாக அளித்து வருகிறது. அந்த வகையில் இம்மாதம் பரிசு பெறும் சிறந்த சமையல் குறிப்பு –

முதல் பரிசு ரூ.1000/- பரிசு பெறும் சமையல் குறிப்பு

'Make it easy' – புலாவ்

திடீர் விருந்தினர் வருகையின்போதோ- அல்லது ஆபீஸுக்கோ, குழந்தைகளுக்கு ஸ்கூலுக்கு உணவு கொடுத்தனுப்பவோ –

ப்ரஷர் குக்கர் இல்லாமலேயே, விரைவில் தயாரித்து அனுப்பக்கூடிய, புரதச்சத்து நிறைந்தது இந்த எளிய புலாவ்.

தேவையான பொருட்கள்:

பிரட் – ½

ஸோயா பைட் – 50 கிராம்

வெங்காயம் – 100 கிராம் (நீளவாட்டில் மெலிதாக நறுக்கவும்)

மேக் இட் ஈஸி புலாவ்

பச்சை மிளகாய் – 4 (நீளவாட்டில் மெலிதாக நறுக்கவும்)

இஞ்சி பூண்டு விழுது – 2 தேக்கரண்டி

கரம் மசாலா பவுடர் – 1 தேக்கரண்டி

தக்காளி – 2

தேங்காய் – ½ மூடி (துருவவும்)

எண்ணெய் – 4 மேஜைக்கரண்டி

நெய் – 1 தேக்கரண்டி

கொஞ்சம் காரட் துருவல், புதினா, தேவைக்கு உப்பு.

செய்முறை

முதலில் ஸோயாபைட் உருண்டைகளை பாக்கெட்டில் கண்டபடி உப்பு கலந்த கொதி நீர் விட்டு ஊற வைத்த, குளிர்ந்த நீரில் அலசி ஒட்டப் பிழிந்து

மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு சுற்று சுற்றவும். பூவாக உதிர்ந்து விடும். இதே போல – பிரட் ஸ்லைஸ்களை துண்டுகளாக்கி மிக்ஸியில் போட்டு சற்று ஓட விட்டால், இதுவும் பூப்போல உதிர்ந்து விடும்.

அடுத்து வாணலியை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய்விட்டு, வெங்காயத்தை சிவக்க வதக்கி வடித்து எடுத்துக் கொண்டு

மீதி எண்ணெயில்–

இஞ்சி பூண்டு விழுது, பச்சை மிளகாய், ஸோயாபைட் இவைகளை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகப் போட்டு சிறு தீயில் (sim) பச்சை வாசனை போக வதக்கிய பின் உப்பு, காரட் துருவல், சிறு துண்டுகளாக்கிய தக்காளி, புதினா சேர்த்து வதங்கியதும், கரம் மசாலா பவுடர் உதிர்த்த பிரட் துருவலை

போட்டு ஐந்து நிமிடம் நன்றாக எல்லாம் ஒன்றாக சேரும்வரை பிரட்டி, நெய் விட்டு இறக்கப் போவதற்கு முன் தேங்காய் துருவலை தூவி கிளறி இறக்கவும். புலாவ் ரெடி!

அப்புறம் - இருக்கவே இருக்கிறது - வழக்கமான கொத்துமல்லி தழை தூவுவதோ- முந்திரி திராட்சை வறுத்துப் போடுவதோ-

வெள்ளரி, குடமிளகாய், தக்காளி வில்லைகளால் அலங்கரிப்பதோ - அதெல்லாம் உங்கள் சாய்ஸ்!

தொட்டுக் கொள்ள ஏதாவது தயிர் பச்சடியோ, சட்னியோ போதும்.

குறிப்பு: கைவசம் பச்சை பட்டாணி (நகக்கவும்), இங்கிலீஷ் காய்கறிகள் ஏதாவது இருந்தால் மிகப் பொடியாக துருவி தக்காளி யுடன் வதக்கி சேர்க்கலாம். ஆனால் அதற்கு தகுந்தாற் போல உப்பு, காரம், எண்ணெய் சேர்க்கவும்.

- எஸ். பட்டம்மா, திருச்சி - 6.

பரிசுக்குரிய குறிப்புகளைத் தேர்ந்தெடுத்தவர் - சாந்தா இராமானுஜம்

ஆறுதல் பரிசு

சுவையான சோயாபைட் தொக்கு

தேவையானவை:
சோயாபைட் - 20
தக்காளி - 4
பெரிய வெங்காயம் - 4
இஞ்சி - சிறிய துண்டு
பூண்டு - 5 பல்
மிளகாய்த் தூள் - 1½ ஸ்பூன்
மல்லி தூள் - ½ ஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
எண்ணெய் - 5 ஸ்பூன்
கடுகு + உளுந்து - தாளிப்பதற்கு

செய்முறை

முதலில் சோயாபைட்டை வெறும் வாணலியில் வறுத்துக் கொள்ளவும். பின்பு கொதிக்கும் நீரில் போட்டு வெந்ததும் எடுத்து மசித்துக் கொள்ளவும். (கையில் அல்லது மிக்ஸியில்)

வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, தக்காளி தனித் தனியாக அரைக்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உளுந்து தாளித்து, இஞ்சி, பூண்டு வதக்கி, பின் வெங்காயத்தை வதக்கவும். தக்காளி, அரைத்த சோயாபைட், மிளகாய்த் தூள், மல்லித்தூள், உப்பு போட்டு வதக்கவும்.

எண்ணெய் பிரிந்து வரும்வரை வதக்கி இறக்கவும். இது சப்பாத்தி, பூரிக்கு நன்றாக இருக்கும். சுவையும் சத்தும் மிகுந்தது.

- கயல்விழி ஜெகதீசன், சென்னை-92

கவனக் குறைவின் பலி குழந்தைகளே

சியாமளா வெந்நீர் நிறைந்த பாத்திரத்தை சமையலறையிலிருந்து எடுத்துக் கொண்டு குளியலறையை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருந்தாள். கதவை யாரோ தட்ட கொதிக்கும் தண்ணீர் நிறைந்த பாத்திரத்தை கட்டிலுக்குப் பக்கத்திலிருந்த மேஜை மேல் வைத்து விட்டு கதவைத் திறக்கச் சென்று விட்டாள். மேஜைக்குப் பக்கத்திலிருந்த கட்டிலில் தூங்கிக் கொண்டிருந்த அவளின் ஒன்பது மாதக் குழந்தை திடீரென்று ஏன் எழுந்து கொண்டதோ தெரியவில்லை. கொதிக்கும் வெந்நீரை இழுத்து தன் மேல் கொட்டிக் கொண்டது.

புனிதா வீட்டிற்கு வந்திருந்த விருந்தினர்களுக்கு காலை உணவு பரிமாறிக் கொண்டிருந்தாள். அவளின் இரண்டரை வயது மகள் திடீரென்று தேநீர் இருந்த பாத்திரத்தை லபக்கென்று பிடிக்க பாத்திரத்தில் இருந்த தேநீர் முழுவதும் குழந்தையின் மேல் கவிழ்ந்தது. கடந்த வருடம் ராமசாமி தன் பதினோரு வயது மகனை இழந்தார். தன் தோழர்களுடன் அவர் மகன் நதியில் குளிக்கச் சென்றான். சுழித்தோடும் தண்ணீரில் குளிப்பதற்காகக் குதித்தான். ஆழத்தை நோக்கி நீந்திக் கொண்டிருந்த அவன் கால்கள் சகதியில் மாட்டிக் கொண்டன. ஆசையோடு நதியில் விளையாடச் சென்ற மகனை ராமசாமி தண்ணீருக்கே பலிகொடுத்தார்.

ஆசையோடு மூன்று வயது மகளிடம் விளையாடுவதற்குக் கொடுத்த ஐம்பது காசின் விலை இரண்டாயிரம் ரூபாய் இரண்டு நாள் நர்சிங்ஹோம் வாசமுமாக முடியும் என்று மோகன் கனவிலும் நினைக்கவில்லை.

குழந்தைகளை ஆபத்தில் சிக்கவைக்கும் இந்த மாதிரி நிகழ்ச்சிகள் நடக்காத குடும்பங்களை விரல் விட்டு எண்ணி விடலாம். சின்னச் சின்ன விபத்துக்களில் இருந்து இரத்தத்தை உறையவைக்கும் நிகழ்ச்சிகள் வரை பெரும்பான்மையான விபத்துக்கள் பெற்றோரின் கவனக்குறைவினாலேயே ஏற்படுகின்றன. சமீபமாக டெல்லியில் மூன்று பச்சிளம் குழந்தைகள் கண்ணாமூச்சி விளையாடுகிறோம் என்று குளிர்சாதனப் பெட்டி (கடைகளில் ஐஸ்கிரீம், குளிர் பானங்கள் வைக்கப் பயன்படும் பெரிய அளவு)யில் புகுந்து கதவை மூடிக் கொண்டன. மூச்சு முட்டி இறந்து ஐந்து நாட்களுக்குப் பின்னர் வந்த கெட்ட துர்நாற்றத்தை வைத்துக் கண்டுபிடித்து குழந்தைகளின் இறந்த சடலங்களை வெளியே எடுத்தார்கள்.

உயிரிழப்பு என்பது எல்லா விபத்துக்களிலும் ஏற்படுவதில்லை. நம்முடைய சிறிதளவு கவனக்குறைவால் குழந்தை ஆயுள் முழுவதும் நிவர்த்தி செய்ய முடியாத ஊனத்திற்கு உடல்குறைக்கு ஆளாகிறது. நம்முடைய சின்ன முயற்சியால் இந்த மாதிரி சம்பவங்கள் நடக்காமல் தவிர்க்கலாமே. நம்மையும் மீறி நடந்து விட்டால் என்ன செய்வது என்பதையும் தெரிந்து கொள்ளலாமே. தெரிந்து கொண்ட விஷயங்கள் எப்பொழுது யாருக்கு

உதவியாக இருக்கும் என்பது யாருக்குத் தெரியும். படிக்கட்டில் இருந்து தவறி விழுவது, காசை முழுங்கி விடுவது, மின்சாரம் தாக்குவது, காதில் மூக்கில் புளியங்கொட்டை, பாசி, கோலிக்குண்டு போட்டு அடைத்துக் கொள்வது, தண்ணீரில் மூழ்குவது போன்ற விபத்துக்கள் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமில்லாமல் பெற்றோர்களுக்கும் வாழ்நாள் முழுவதும் மறக்க முடியாத துன்ப நினைவுகளாகி விடுகின்றன. மிகச் சிறிய குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் விபத்துக்கள் பெரும்பாலும் சுடுதண்ணீரை, கொதிக்க கொதிக்க இருக்கும் தேநீரை அல்லது பாலைக் கொட்டிக் கொளவது தலையணையில் முகம் புதைத்து விடுவதால் மூச்சுவிட முடியாமல் சிரமப்பட்டு இறப்பது சம்பந்தப்பட்டவைகளாகவே இருக்கும்.

சில குடும்பங்களில் பிறந்த குழந்தைகளிலிருந்து மூன்று வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு தனி அறை ஒதுக்கி விடுவது என்பது ஆரம்பித்து இருக்கிறார்கள். ஆனால் எல்லோருக்கும் இது சாத்தியமில்லையே. ஒன்றிலிருந்து மூன்று வயது வரை உள்ள குழந்தைகள்தான் மற்ற குழந்தைகளை விட அதிகமாக விபத்துக்கு ஆளாகிறார்கள். காக, உடைந்த பிளாஸ்டிக் துண்டுகள், கத்தி, கூர்மையான ஓரம் உள்ள பாத்திரங்கள் போன்றவைகளைக் குழந்தைகளின் கைக்கு எட்டாத தூரத்தில் வைக்க வேண்டும். கைக் கெட்டினால்தானே அவற்றை வைத்து விளையாடத் தோன்றும். குழந்தைகளுக்கு எடுக்க முடியாத தூரத்தில் வைப்பதால் பாதிப் பிரச்னையைத் தீர்த்து விடலாமே.

பாத்திரங்கள், சூடான தண்ணீர், தேநீர் இவற்றால் ஆபத்து :

கொதிக்கும் தண்ணீர் சூடான டீ மற்றும் சூடான குழம்புகளை குழந்தைகள் இழுத்து மேலே கொட்டிக் கொள்வது சர்வ சாதாரணமாக நடக்கிறது. என் நெருங்கிய சிநேகிதியின் குழந்தை கீழே இறக்கி வைத்திருந்த சூடான குக்கரில் கையை வைத்து விட்டு பட்டபாடு அந்த குழந்தைக்குத்தான் தெரியும். இயற்கையாகவே குழந்தைகளுக்கு எதையும் சட்டென்று இழுப்பதில் கொட்டிக் கவிழ்ப்பதில் ஆர்வம் அதிகம். அதிலும் சூடான தண்ணீரையோ குழம்பையோ மேலே கொட்டிக் கொண்டால் வேதனை தாங்க முடியுமா? சூடான ஆவி பட்டாலே குழந்தைகளின் பூப் போன்ற சருமம் வாடி விடுமே. அப்பொழுது சூடான பதார்த்தங்களை வைக்கும்போது கைக் கெட்டாத தூரத்தில் வைப்பது நல்லது.

டைனிங்டேபிளில் தானே வைக்கிறோம் என்று டேபிளின் ஓரத்தில் எதையும் வைக்கக் கூடாது. தத்தித் தத்தி நடக்கப் பழகும் குழந்தையின் கைக் கெட்டாத தூரத்தில் டைனிங் டேபிளின் நடுவில் சாப்பாட்டுப் பாத்திரங்களை வைப்பது நல்லது. டைனிங் டேபிலில மேஜை விரிப்பையும் அளவுக்கு அதிகமாக நீளமாக விரிக்க வேண்டாம். மேஜை விரிப்பை இழுக்க ஒரு நிமிடங் கூட ஆகாது உங்கள் குட்டி மாஸ்டருக்கு. சூடாக பரிமாறி வைத்திருக்கும் போது சாப்பாட்டிற்கு பக்கத்தில் குழந்தையைத் தனியாக விட வேண்டாம். [illegible]

வெயில் காலத்தில் முத்து மாலை அணிவது ஏற்றதல்ல. வெயிலின் காரணமாக பின்னங் கழுத்து மற்றும் தோள்களில் ஏற்படும் சூடான உப்பு கலந்த வியர்வை காரணமாக முத்துக்களின் தோல் உரிந்து விடும் ஆபத்து உண்டு.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



எதையுமே புண்பட்ட இடத்தில் தடவ வேண்டாம். ஒரு சின்னஞ்சிறு புண் பெரிய 'இன்பெக்ஷனாக' முடியும். டாக்டரிடம் போக நேரமாகும் என்றாலோ பக்கத்தில் டாக்டரே இல்லாத இடத்தில் வீடு இருக்கிறது என்றாலோ 'ஆண்டிசெப்டிக்' பவுடர் அல்லது கிரீமைத் தடவலாம். வீட்டிலேயே அயர்ன் பாக்ஸ் வைத்துத் தாங்களே துணிகளைத் தேய்த்துக் கொள்ளும் தாய்மார்கள் சூடான அயர்ன் பாக்ஸ் விஷயத்தில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். துணிகளைத் தேய்த்து விட்டுச் சூடான அயர்ன் பாக்ஸை அந்த இடத்தை விட்டு குழந்தைகளுக்கு எட்டாத தூரத்தில் வைத்து விடுவது என்பதை மனத்தில் மந்திரம் போல் பதியவைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கீழே விழுதல் :

பெரியவர்கள் கீழே விழுந்து பெரும்பாலும் கட்டுப் போட வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படும். ஆனால் இயற்கையாகவே குழந்தைகளில் எலும்பும் தசையும், மென்மையாக சிறிதளவு இலாஸ்டிக் தன்மையுடன் இருக்கின்றன. குழந்தைகளுக்கு எலும்பு முறிவு ஏற்படுவது குறைவாகவே இருக்கும். அதற்காக குழந்தைதானே ஒன்றும் செய்யாது என்று அஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டாம். மூன்று, நான்கு மாதங்களிலேயே குழந்தை குப்புறப்படுத்துக் கொள்ள ஆரம்பிக்கிறது. அந்த வயதில் குழந்தை தொட்டிலில் இருந்து கீழே விழுவது, கட்டிலில் இருந்து தவறி விழுவது சகஜம். நாம்தான் கவனமாக இருக்க வேண்டும். கட்டிலில் குழந்தையைப் படுக்க வைத்து இரண்டு பக்கமும் இரண்டு தலையணைகளை வைத்து விட்டு நிம்மதியாக வீட்டு வேலைகளைக் கவனிக்கப் போய் விடாதீர்கள். குழந்தை எந்த நிமிடமும் தலையணையைத் தாண்டி வரலாம்.

அடுக்குமாடிக் கட்டிடங்களில் வசிக்கும் பெற்றோர்கள் பால்கனியில், மொட்டை மாடியில் குழந்தைகளை விளையாட விடும் போது கவனமாக இருக்க வேண்டும். பால்கனியின் தடுப்புக் கம்பி அல்லது சுவர் இல்லாமல் இருப்பதோ, இருந்தால் உயரம் குறைவாக இருப்பதோ ஆபத்துதான். பால்கனி அல்லது மொட்டை மாடிச் சுவர் அல்லது ரெய்லிங் கட்டாயம் நம் இடுப்பளவு உயரத்திற்குச் சிறிதளவு அதிகமாக இருப்பது நல்லது. பால்கனியில் வேண்டாத நாற்காலி, மோடா, பெட்டிகளைப் போட்டு வைக்க வேண்டாம். குழந்தைகள் அவற்றில் ஏறி கீழே பார்க்கிறேன், அடுத்த வீட்டு ஆண்ட்டியைப் பார்த்து கை ஆட்டுகிறேன் என்று கீழே விழுந்து விடும்.

ஓடி விளையாடும் குழந்தைகளுக்கு அடியே படாமல் வளர்த்து விடலாம் என்று நினைக்காதீர்கள். குழந்தை என்றால் அடிபடத்தான் செய்யும். ஆனால் நம் கவனக் குறைவால் அடிபடுவதை அடியோடு தவிர்க்கலாமே. குழந்தை அடிபட்டு மயங்கி விட்டால், குழந்தையின் மூக்கு அல்லது காதிலிருந்து இரத்தம் வந்தால் அல்லது கீழே விழுந்த குழந்தை வாந்தி எடுத்தால் உடனே டாக்டரிடம் கொண்டு போங்கள். தலையில் ஏற்படும் காயம் சில சமயம் மூளையையும் பாதித்து விடுவது உண்டு. எலும்பு முறிவு என்று தெரிந்தால் அல்லது ஊமைக் காயம் பட்டால் கை வைத்தியம், வீட்டு வைத்தியம் பார்க்க வேண்டாம். டாக்டரிடம் உடனே கொண்டு போங்கள்.

காதில் – மூக்கில் எதையும் திணித்துக் கொள்வது :

கையில் கிடைக்கும் சாமான்களை வாயில் போட்டுக் கொள்வது, மூக்கில் காதில் திணித்துக் கொள்வது எல்லாக் குழந்தைகளும் செய்யும். காசு, புளியங்கொட்டை, பட்டன், சேப்டி பின் இதெல்லாம் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் ஈர்க்கும் விஷயங்கள். ரசத்திற்குப் புளியைக் கரைத்து விட்டு கொட்டையை உடனே குப்பைத் தொட்டியில் போடுங்கள். புளியங் கொட்டையையோ, காசையோ

முழுங்கினால் அடுத்த நாள் 'டாய்லெட்' போகும் போது தானே வந்துவிடும் என்று தைரியமாக இருக்க வேண்டாம். உடனே டாக்டரிடம் கொண்டு போங்கள். சின்ன விளையாட்டு விசிலை முழுங்கி மூச்சுத் திணறி தவித்த குழந்தைகள் ஏராளம். காதில், மூக்கில் திணித்துக் கொண்ட பட்டனை காசை எடுக்கிறோம் என்று இன்னும் உள்ளே தள்ளி விட்டு விடுவோம். அதனால் அருகில் உள்ள டாக்டரிடமோ அல்லது சம்பந்தப்பட்ட ஸ்பெஷலிஸ்டிடமோ குழந்தையை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

மூச்சுத் திணறல் :

கடையில் இருந்து துணிப் பையில் சாமான்கள் வாங்கி வரும் காலம் மலையேறி விட்டது. எதை வாங்கினாலும் கடைக்காரர் பாலிதீன் பையில் போட்டுத் தருகிறார். வீட்டுக்கு வரும் பாலிதீன் பையைத் தொப்பியாக தலையில் மாட்டிக் கொண்டு குழந்தைகள் அடிக்கும் லூட்டியை ரசிக்காத பெற்றோர்களே இருக்க முடியாது. ஆனால் இந்த விளையாட்டு எவ்வளவு ஆபத்தானது என்பதை பாலிதீன் பையை முகத்தில் மாட்டிக் கொண்டு மூச்சுத் திணறித் தவித்த குழந்தைகளின் பெற்றோர்களுக்கு மட்டுந்தான் தெரியும். பாலிதீன் பையில் தொப்பி செய்து தலையில் மாட்டி விளையாடுவதை எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் ஊக்குவிக்காதீர்கள்.

மழைக் காலத்தில் குழந்தைகள் கழிவுநீர் குழாய்களின் பக்கத்தில் விளையாடுவதில் ஆபத்து இருக்கிறது. சாக்கடை, கழிவுநீர் குழாய்கள் சரியாக மூடப்படாமல் இருந்தால் அதில் தவறி விழும் குழந்தையின் கதி அதோ கதிதான். குளத்திலோ, நதியிலோ அல்லது நீச்சல் குளத்திலோ பெரியவர்களின் கண்காணிப்பு இல்லாமல் தனியாகக் குளிக்கக் குழந்தைகளை அனுமதிக்காதீர்கள். சின்னஞ்சிறு குழந்தையை தானே குளிப்பேன் என்று அடம்பிடித்தது என்று தனியாக குளியலறையில் விட்டு விடாதீர்கள். குளியலறையில் உள்ள தண்ணீர் தொட்டியில், பாத் டப்பில் ஏன் வாளியில் கூட சிறு குழந்தைகள் தவறி விழுந்து இறந்தது உண்டு. அப்படி தவறி விழுந்து விட்டால் நேரத்தைக் கடத்தாமல் உடனே செயற்கைச் சுவாசத்திற்கான முதலுதவி செய்யுங்கள். டாக்டரிடம் குழந்தையைக் கொண்டு போங்கள்.

மின்சாரம் தாக்குதல் :

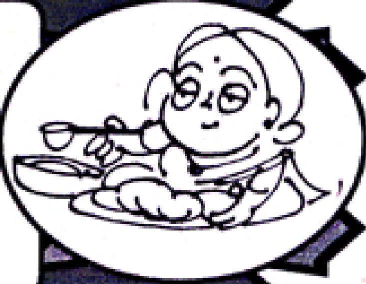
ஸ்விட்சை போட்டு போட்டு அணைப்பது பிளக்கின் துவாரத்தில் கைவிடுவது என்பது குழந்தைகள் விரும்பும் விளையாட்டு. உபயோகத்தில் இல்லாத சாகெட்டில் சேப்டி பிளக்கைச் சொருகி வைப்பது நல்லது. இப்பொழுதெல்லாம் வீட்டை வயரிங் செய்யும் பொழுதே சேப்டி சர்க்யூட் வைத்து வயரிங் செய்கிறார்கள். ஷாக் அடித்த உடனே தானாகவே ப்யூஸ் அடித்து மின்சாரம் சப்ளை நின்று விடும். ஷாக் அடிக்கிறது என்று தெரிந்தவுடன் செய்ய வேண்டியது மெயினை அணைப்பதுதான். மின்சாரம் தாக்கிய குழந்தையை வெறும் கைகளினால் பிடித்து இழுக்காதீர்கள். முதலில் மெயினை நிறுத்துங்கள். மின்சார தாக்குதலால் குழந்தை மூச்சுப் பேச்சு இல்லாமல் போய் விட்டால் செயற்கை சுவாசம் கொடுக்கும் முறை உங்களுக்குத் தெரிந்திருந்தால் கொடுங்கள். தெரியாவிட்டால் உடனே மருத்துவமனையை நோக்கிச் செல்லுங்கள்.

விஷம், சோப், மருந்தை முழுங்குதல் :

ஸ்டவ்வில் ஊற்றுவதற்கு வாங்கி வைத்திருந்த மண்ணெண்ணெயை குழந்தை

வாழைத் தண்டை நார் இல்லாமல் நறுக்கி, லேசாக எண்ணெயில் வதக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு, நாலு மிளகாய் வற்றல் ஆகியவற்றையும் எண்ணெயில் வறுத்து, தேவையான அளவு உப்பு, பூண்டு சேர்த்து சட்னியாக அரைக்கலாம். இதை சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.

– அஞ்சலி



குங்குமப் பூ சொல்லும் சிகப்பழகு ரகசியம் -



அதை உங்கள் சருமம் தெரிந்துகொள்ளட்டும்.





INTRODUCING

fairever

குங்குமப் பூ மற்றும் பால் இரண்டும்
அடங்கிய ஃபேர்னெஸ் கிரீம்.



சிகப்பழகு மேனியின் ரகசியம் இப்போது அனைவருக்குமே தெரிந்துவிட்டது- குங்குமப்பூ. அதில் பாலும் சேர்ந்துவிட்டால் ஒரு சில வாரங்களிலேயே பளபளப்பான சிவந்த மேனியை நீங்கள் பெற்றுவிடலாம். அது மட்டுமல்ல, புதிய ஃபேரெவர் கிரீமில் wheatgerm oil உள்ளது. இது உங்கள் சருமத்தை இளமைத் தோற்றத்துடனும் புதுப் பொலிவுடனும் வைத்திருக்கும். ஃபேரெவர் கிரீமில் AHA-ஆல்ஃபா ஹைடிராக்ஸி அமிலங்கள் உள்ளன. இது இயற்கையாகவே உங்கள் சருமத்தை ஈரத் தன்மையுடன் வைத்திருக்கும். இவ்வாறு புதுப்பொலிவுடன் திகழும் உங்கள் சருமத்தை சூரியனின் தீங்கான ஒளிக்கதிர்களிடமிருந்து ஒரு பிரத்தியேகமான டிரிப்பிள் ஸன்ஸ்கிரீன் பாதுகாக்கிறது.

எனவே விந்தைகள் புரியும் குங்குமப் பூ மற்றும் பால், உங்களிடம் ஒரு மாற்றத்தை உண்டாக்கட்டும் - உங்கள் தோற்றத்திலும் சரி, உங்கள் வாழ்விலும் சரி...



மாற்ற முடியாதது எதுவுமே இல்லை.

குடித்து விட்டது, தாத்தாவின் இருமல் மருந்தை பையன் குடித்து விட்டான், பினாயில் பாட்டிலில் பாதியைக் குடித்து விட்டது என்று மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு வரப் படும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை அதிகம். அம்மா ஆபீசில் இருந்து வந்தவுடன் அம்மாவின் பர்சை திறந்து பார்க்கும் பழக்கம் எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் இருக்கிறது. தப்பித் தவறி அதில் மருந்து பாட்டில்கள், நெயில் பாலீஷ், லோஷன் எதுவும் இருந்து குழந்தைகள் அதைக் குடித்து விட்டால் எந்த மருந்து அல்லது குடிக்கக் கூடாததை குழந்தை குடித்து விட்டதோ அந்த பாட்டிலையும் எடுத்துக் கொண்டு டாக்டரிடம் குழந்தையைக் கொண்டு போங்கள். குழந்தை எதைக் குடித்தது என்று உறுதியாகத் தெரியும்போது அதற்கான சிகிச்சையை ஆரம்பித்து நேரத்தைக் கடத்தாமல் குழந்தையைக் காப்பாற்ற டாக்டரால் முடியும். விஷத்தைக் குடித்த குழந்தையை முதலில் வாந்தி எடுக்க வையுங்கள். வாந்தி எடுத்தபின் பாலில் முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை மட்டும் கலந்து அடித்துக் குடிக்க வைத்தால் குடித்த விஷத்தின் விஷத் தன்மை குறையும்.

வெட்டுப்படுதல் :

பென்சில் சீவுகிறேன் என்று பிளேடினால் விரலை நறுக்கிக் கொள்வது, கூர்மையான ஓரமுள்ள, பொம்மைகளினால் கையை உதட்டை நறுக்கிக் கொள்வது, கத்தியை எடுத்து விரலை நறுக்கிக் கொள்வது எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் சகஜம். சாதாரண காயம் என்றால் தண்ணீரால் கழுவி விட்டு பேண்ட்எய்ட் போட்டு விடலாம். ஆனால் இரும்பினால் ஏற்பட்ட பெரிய காயம் என்றால் டாக்டரிடம் போய் தடுப்பு ஊசி போடத்தான் வேண்டும். அதுவும் காயம் பட்ட இருபத்து நான்கு மணி நேரத்திற்குள்.

பார்க்கப் போனால் எந்த ஒரு விபத்தும், காயமும் எப்பொழுதும் ஏற்படலாம். ஆனால் சிறிதளவு எச்சரிக்கை, கண்காணிப்பு, குழந்தைகளுக்கு இந்த விஷயங்களைப் பற்றி சொல்லிக் கொடுப்பது இவற்றின் மூலம் ஏகப்பட்ட விபத்துக்களை நடக்காமலேயே தவிர்க்கலாம். இன்னும் சொல்லப் போனால் எப்பொழுதெல்லாம் முடியுமோ அப்பொழுதெல்லாம் சமூகநல சங்கங்களின் மூலம் அடிப்படை முதலுதவி சிகிச்சைகள் பற்றிய வகுப்புக்களை பெற்றோர்களுக்காக முக்கியமாக தாய்மார்களுக்காக நடத்தி விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தலாமே.

— சுசீலா சங்கரி

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : பழங்கள் *கடைசி தேதி : 15.7.98*

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

நீங்களும் தெரிந்து கொள்ளுங்களேன்

தினசரி நம் வாழ்வில் இணைபிரியாமல் கலந்து விட்டது, கை கொடுப்பது, எல்லாம் ரொட்டியே! (பிரட்). பிரட்டில் பல விதமான ஸாண்ட்விச் செய்து சாப்பிடுவது நம் வழக்கம். வேலைக்குச் செல்லும் பெண்மணிகளுக்கு அவசரத்துக்குக் கை கொடுக்கும் பிரட்; ஸ்கூலுக்குச் செல்லும் குழந்தைகளுக்கு பிரட்; எங்கும் எதிலும் பிரட். அவசரயுகத்துக்கு ஏற்றார் போல் பிரட் வாங்கி பகல், மதிய உணவை முடித்து கொள்பவர்கள் ஏராளம். அதிலும் குடும்பத்தை நிர்வகித்துக் கொண்டு. அன்றாடம் ஆபீஸுக்குப் பறக்கும் பாவையருக்கும் இந்த பிரட் இருந்தால் கவலையின்றி காலை உணவை அதிவிரைவாக தயாரித்து அளிக்க கை கொடுக்கிறது.

இவ்வாறு நம்மிடையே அதிகம் புழங்கும் பிரட் பற்றிய சமீபத்திய ஆராய்ச்சி திடுக்கிட வைப்பதாக உள்ளது. பிரட் தயாரித்த அன்றே சாப்பிட்டால் ஏதும் ஆபத்தில்லை. ஆனால் ஃபிரிட்ஜில் பல நாட்கள் பாதுகாத்து பின் உபயோகிக்கும் போது பிரட் மீது ஒரு வித பூஞ்சை காளான் நம் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் படிவதாகவும் அது சில விஷத்தன்மை உள்ள பொருளை வெளியிடுகிறது என்றும் ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இதனை அப்லாடாக்ஸின் - பி என கூறுகிறார்கள். இது சில பாக்டீரியாக்களுடன் ரசாயன மாற்றம் ஏற்பட்டு நைட்ரேட் பொருளை வெளிப்படுத்தும். இவை மிகுந்த அபாயகரமான புற்று நோய் உண்டாக்கும் ஊக்குவிப்பான்கள். வெளி நாடுகளில் பகல் இரவு இரு வேளையும் பிரட் பாதுகாத்து பயன்படுத்துவதால் அவர்களிடையே அதிகமாக உணவுக் குழாய், இரைப்பை புற்றுநோய் பரவலாக உள்ளதாக இந்திய புற்று நோய் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள். புகை பிடிப்பதால் நைட்ரேட் வெளிப்படுகிறது. இதனால் சுவாசப்பை புற்று நோய் வர வாய்ப்பு உள்ளது.



அங்கு பிரட் என்றால் இங்கு வடு மாங்காய். பல நாட்கள் பாதுகாத்து சாப்பிடுகிறோம் அல்லவா? சில சமயம் மாங்காய் மீது ஏடு போல் படிந்து இருக்கும். அதை நீக்கி விட்டு உண்போம். அந்த வெள்ளைப் படலத்தில்தான் பிரட்டில் படரும் அதே பூஞ்சை காளான் என கண்டு பிடித்துள்ளனர். வேண்டாமே வடுமாங் காய் என கூறவில்லை. ஊறுகாய் போட்டு அதிக நாட்கள் வைக்காமல் ஏடு படியுமுன் உபயோகித்து விடுங்கள். ஏடு படியாமல் ஊறுகாய் போட இதோ ஒரு குறிப்பு:

வடுமாங்காய் போட்ட 4, 5 நாளில் நன்கு நீர் விட்டுக் கொள்ளும் அந்த நீரை மட்டும் எடுத்து நன்கு கொதிக்க வைத்து சில்லென ஆறியதும் வடு மாங்காயில் விட்டு வைத்தால் பல மாதங்கள் ஏடு படியாது. காற்று புகாமல் மூடி வைக்க வேண்டும். வாங்கிய பிரட் அன்றே உபயோகித்து விடுங்கள். ஆரோக்கியம் காப்போம். அதே போல் மோர் மிளகாயைக் கருக வறுத்துச் சாப்பிடாதீர்கள். அதில் தீய்ந்ததில்தான் புற்று நோய் ஊக்குவிப்பான்கள் குடியிருக்கிறார்கள். சப்பாத்தி, தோசை எதையுமே தீய்ந்து போனால் சாப்பிடாதீர்கள். காரம், மசாலா அதிகம் உணவில் வேண்டாமே! மிகப் பழையதான சுண்டைக் காய் கொத்தவரங்காய் வத்தலிலும் புற்றுநோய் ஊக்குவிப்பான் ஒளிந்து இருப்பதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

செயற்கை நிறம், மணம், இனிப்பூட்டிகளை தவிருங்கள். இவை எவ்வளவு கேடு உடல் நலத்துக்கு தெரியுமா? கேசரி பவுடர், குல்ஃபியின் மணத்துக்கு சேர்க்கும் பொருளில் ஹைட்ரோகார்பன்; நைட்ரோசமைட்; நைட்ரோசமைன் என்ற புற்று நோய் ஊக்குவிப்பான்கள்

விட்டமின்	பழங்கள்	காய்கறிகள்	தடுக்கும் நோய்
ஈ (E)	ஆப்பிள் வாழைப்பழம்	கேரட் பட்டாணி கீரைகள் தக்காளி	இதய நோய் புற்று நோய்
விட்டமின் சி (C)	எலுமிச்சம்பழம் மெலான் ஸ்ட்ராபெரி	கோஸ் காலிஃப்ளவர் உருளைக்கிழங்கு கீரைகள்	பலவிதமான (கேன்சர்) புற்றுநோய் நுரையீரல் சம்பந்த மான நோய்கள்
பீட்டா கேரோடின் (Beta Carotene)	ஆப்ரிகாட் மாம்பழம் மெலான் பீச்	கேரட் கோஸ் லெட்யூஸ்	நுரையீரல் புற்றுநோய் மலக்குடல் புற்றுநோய் இரைப்பை புற்றுநோய்

நிறையவே உண்டு. இயற்கை உணவை சாப்பிடுங்கள். செயற்கை உணவை கூடியமட்டில் தவிர்ப்பது நலம்.

பச்சை, மஞ்சள் காய்கறிகள் பழங்கள் ரொம்ப நல்லது. இவற்றில் விட்டமின் ஏ, விட்டமின் சி அதிகம் உண்டு. விட்டமின் 'ஏ'யில் பீட்டா கரோட்டின் (Beta Carotene) என்று உள்ளது. இது ஒரு ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் (Anti Oxidant) புற்று நோய் வராமல் தடுக்கும் குணம் இதற்கு உண்டு. காலிஃபிளவர், கோஸ், கேரட், தக்காளி, பீட்ரூட், மாம்பழம், கொய்யா ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், எலுமிச்சை, நெல்லி, திராட்சை இவைகளில் இச்சத்து அதிகம் உண்டு. இவைகளை அடிக்கடி சாப்பிடுபவர்களுக்கு புற்று நோய் வரும் வாய்ப்பு வெகுவெகு அரிது.

நார்ச் சத்து உள்ள உணவை உண்டால் பெருங்குடல் புற்று நோய் வராமல் தடுக்கலாம். இவைகள் கோதுமை, சோளம், கேழ்வரகு, கம்பு நிலக்கடலை, அவரை, கத்திரி, தேங்காய், வெண்டை, வெள்ளரி, வெங்காயம், பட்டாணி, பேரீச்சம்பழம், வாழைப்பழம் இவற்றில் உண்டு. எல்லாவிதமான கீரைகளையும் அடிக்கடி உணவில் சேர்க்க வேண்டும். கீரையில் கால்சியம், சோடியம், குளோரைன் எனப்படும் உலோகச் சத்து நிறைந்துள்ளது. கீரையில் சர்க்கரை சத்து இல்லை. நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் பயமின்றி கீரையைச் சாப்பிடலாம். ஒருவித உப்பு பதார்த்தம் கீரையில் உண்டு. அது உணவில் உள்ள புளிப்பை மாற்றி ரத்தம் சரியாக இருக்க வேண்டிய நிலைக்கு மாற்றிக் கொண்டு வரும் சக்தி உள்ளது. ஏ, பி. சி என்னும் ஜீவ சக்தி நிறைந்தது. நீர்ச்சத்து அதிகம் உள்ளதால் தேகத்திலுள்ள வெப்பம் குறைத்து குளிர்ச்சி உண்டு பண்ணும்.

பூண்டில் புற்று நோயை தடுக்கும் பொருள் உள்ளதாம். இதில் உள்ள குளூட்டோதயான் - எஸ் டிரான்ஸ்பரேஸ் என்ற என்ஸைம் புற்று நோய் நம்மை பீடிப்பதைத் தடுக்க உதவுகிறது.

குடும்ப ஆரோக்கியம் முக்கியமல்லவா? கூடிய வரையில் ஆவியில் வேக வைத்து சாப்பிட பழகுங்கள். ஒருமுறை அப்பளம், மற்ற பலகாரம் செய்த எண்ணெயைத் தயவு செய்து மறுமுறை பொரிக்க உபயோகிக்காதீர்கள். அதை பொரியலுக்கு தோசைக்கு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒருமுறை சூடு படுத்திய எண்ணெயைக் கூடிய விரைவில் செலவழித்து விடுங்கள். பல நாட்கள் வைத்திருந்தால் அதிலும் மேற்சொன்ன கெடுதல்கள் நிகழ வாய்ப்பு உண்டு.

- **டாக்டர் ராதிகா கிருஷ்ணசாமி** சொல்ல
எழுதியவர் : **லக்ஷ்மி துரைசாமி**

உலகை நமக்குக் காட்டும் ஜன்னல்கள் நமது கண்களே. உணர்ச்சிகளைப் பிரதிபலிக்க உதவுவதோடு முகத்திற்கு அழகு சேர்ப்பதும் கண்களே. இவ்வாறு அழகும் திறமையும் வாய்ந்த உறுப்பான கண்களில் கோளாறு ஏற்பட்டு பார்வை மங்கும்போது அதைச் சரி செய்ய கண்ணாடி அணிய வேண்டியுள்ளது. கண்ணாடி அணிந்ததும் மனதில் ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்படத் தொடங்குகிறது. மணமாக வேண்டிய வயதிலுள்ள பெண்கள், வேலையில் சேர வேண்டிய நிலையிலுள்ள ஆண்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், கலைஞர்கள் போன்ற பலருக்கு முகத்திலும் மனதிலும் சுமையாக உள்ள மூக்குக் கண்ணாடியை இன்றைய நவீன சாதனங்களின் உதவியால் தூக்கி எறியலாம் என்கிறார்கள் கண் மருத்துவ நிபுணர்களான டாக்டர் டி. ராமமூர்த்தி மற்றும் டாக்டர் சித்ரா ராமமூர்த்தி.

கோயம்புத்தூரிலும், திருப்பூர் திருமூர்த்தி நேத்ராலயாவிலும் கண் மருத்துவமனைகள் நடத்தி வரும் இவர்கள் லாசிக் என்ற நவீன சிகிச்சை மூலம் கண்களின் குறைபாடுகளை சரி செய்து புது வாழ்வு அளிக்கலாம் என்கின்றனர்.

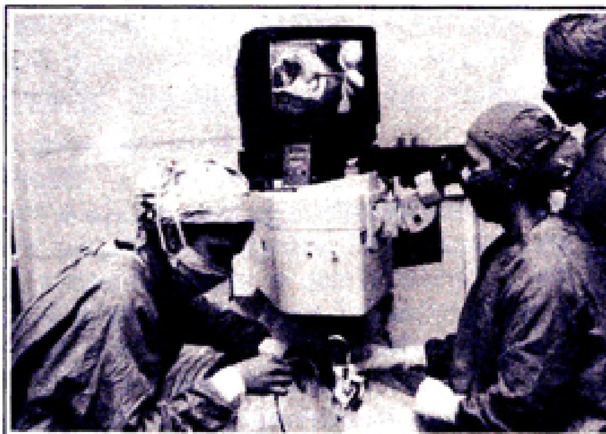
கேள்வி:கண்களில் கண்ணாடி அணிய வேண்டிய நிலை எப்போது ஏற்படுகிறது? எந்தக் குறைக்கு எந்த 'லென்ஸ்' தேவை?

டாக்டர் ராமமூர்த்தி: கண்களின் வளர்ச்சியில் ஏற்படும் சில மாறுதல்களே கண்ணாடி அணிய காரணமாகிறது. தொலைவில் உள்ள பொருட்கள் சரிவர தெரியாமல் போகும் குறைபாடுள்ளோர் பள்ளியில் கரும்பலகையில் எழுதியுள்ள எழுத்துக்கள், பஸ் நம்பர் போன்றவற்றைப் படிக்க முயலாதவர்கள் கிட்டப்பார்வை (MYOPIA) என்ற குறைபாடு கொண்டவர்கள். விழிப்பற்று (EYE BALL) அளவில் பெரிதாக இருந்தாலோ கண்ணில் இயற்கையாக உள்ள லென்ஸ் அதிக வளைவாகவும் தடிமனாகவும் இருந்தாலோ இக்குறை ஏற்படும். அப்போது பார்க்கப்படும் பொருளின் பிம்பம் விழித்திரைக்கு முன்னால் விழுந்து விடும். இக்குறையை Concave lens அணிந்து சரி செய்து கொள்கின்றனர்.

தொலைவில் உள்ள பொருட்கள் சீராக தெரியும். அதே சமயம் அருகில் உள்ளவை சரிவர தெரியாமல் போகும் குறைபாடு. தூரப் பார்வை (MYPEROPIA) விழிப்பற்று மிகச் சிறியதாக இருப்பதால், கண்ணில் உள்ள லென்ஸ் மிகத் தட்டையாக இருப்பதால், பார்க்கும் பொருளின் பிம்பம் கண் திரைக்குப் பின்னால் விழும். இதை Convex lens அணிந்து திருத்திக் கொள்கின்றனர். மூன்றாவதாக, விழி வெண் படலம் உருளையாக இல்லாமல் போனால் பார்வையில் சிலிண்டிரிகல் பவர் (ASTIGAMATISM) என்ற கோளாறு ஏற்படும். எல்லா தூரங்களிலும் பார்வை பாதிக்கப்படும். இதற்கு Cylindrical lens அணிந்து சரி செய்து கொள்கின்றனர்.

கேள்வி: இவ்வாறு ஏற்படும் கோளாறுகளை எவ்வாறு குணப்படுத்தலாம்?

டாக்டர் சித்ரா: மேலே கூறியபடி தகுந்த மூக்குக் கண்ணாடிகளை அணியலாம். அதை விடச் சிறந்தது காண்டாக்ட் லென்ஸ். ஆனால் இதனை மிகவும் கவனமாக பாதுகாக்க வேண்டும். அடிக்கடி மாற்ற வேண்டியிருக்கும். சிலருக்குக் குறைந்த அளவு மைனஸ் பவர் மட்டுமிருக்கும். இதற்கு இந்த அளவு பவரை குறைக்கக் கூடிய எளிதான சிகிச்சையான ரேடியல் கெரட்டோடமி (RADIAL



இனி கண்ணாடி அணிய வேண்டாமே!

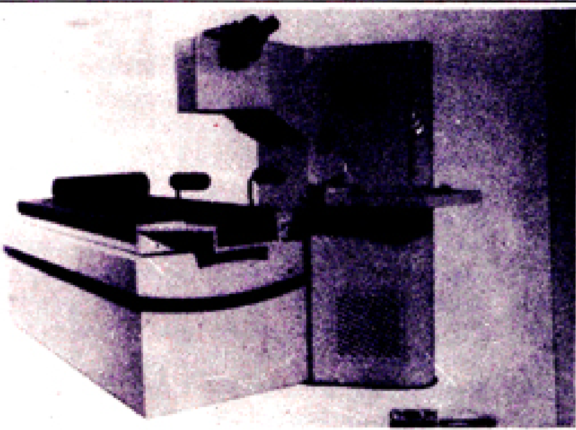
KERATOTAMY) என்ற சிகிச்சை அளிக்கலாம். அதேபோல் குறைந்த மைனஸ் பவருக்கு லேசர் சிகிச்சையான 'எக்ஸைமர் லேசர்' (EXCIMER LASER) சிகிச்சையும் அளிக்கலாம். ஆனால் இவை அனைத்தைக் காட்டிலும் மிகவும் முதன்மையான, சிறந்த, பாதுகாப்பான நவீன சிகிச்சை முறைதான் 'லாசிக் (LASIK) என்பது.

கேள்வி: லாசிக் என்றால் என்ன? இந்த நவீன சிகிச்சை மற்ற சிகிச்சைகளைவிட ஏன் சிறந்தது?

டாக்டர் ராமமூர்த்தி: லாசிக் (LASIK) என்



• ராமமூர்த்தி • சித்ரா



றால் LASER-IN-SITU-KERATOMILEUSIS. இதனைப் புரிந்து கொள்ள முதலில் எக்ஸைமர் லேசர் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். கண்ணாடி பவரைக் குறைக்கும் முறைகளில் எக்ஸைமர் லேசர் ஒரு வகை சிகிச்சை. இம் முறையில் லேசர் கதிர்கள் கருவிழியின் மேல் பாகத்தில் அளிக்கப்படும். லாசிக் முறையில் கருவிழியின் முன் பாகத்தை திரையைப் போல எடுத்து அதன் கீழே உள்ள கருவிழிப் பகுதியில் (STROMA) லேஸர் கதிர்கள் கொண்டு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. லாசிக் சிகிச்சையை படிப்படியாக எப்படிச் செய்கிறோம் என்பதை விவரமாகப் புரிந்து கொண்டால் தெளிவு கிடைக்கும்–

1. கண்களுக்கு அனஸ்தீஷியா சொட்டு மருந்து போடப்படும். ஊசிகளோ, மரத்துப் போகும் சிகிச்சையோ செய்யக் கூடாது.

2. எங்களிடம் உள்ள நவீன கருவியான HANSAT என்ற கருவி கொண்டு கரு விழியின் மேல் படிவம் மிக நுண்ணியமாக திறக்கப் படுகிறது. கருவிழியில் .16 மிமீ அளவுக்கு மட்டுமே திறக்கப்பட வேண்டும்.

3. திறக்கப்பட்ட மெல்லிய படிவம் (FLAP) மேலே நகர்த்தப்படுகிறது.

4. சிகிச்சை பெறுபவரின் கண் பவருக்கு ஏற்ப LASIK என்ற கருவியே வேண்டிய அளவு லேஸர் கதிர்களை நிர்யானித்து தகுந்த இடைவெளியில் கரு விழிக்குள் மெதுவாக செலுத்துகிறது.

5. லேஸர் சிகிச்சை முடிந்ததும் திறக்கப்பட்ட படிவம் மெதுவாக திரும்ப பழையபடி வைக்கப்படும்.

6. இயற்கையாகவே இரண்டு நிமிடங்களில் மறுபடி ஒட்டிக் கொண்டு விடும். தேவையான சில திரவங்கள் கொண்டு சுத்தம் செய்யப்படும்.

7. சரியாக ஒட்டிக் கொண்டு விட்டதை தெளிவு படுத்திக் கொண்ட பிறகு சிகிச்சை பெறுபவர் கண்களைச் சுழற்றி பார்க்கச் செய்யப்படுவார்.

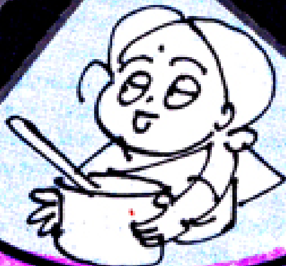
8. கண்களில் தூசியோ, கைகளோ படாமல் கண் மேல் ஒரு மூடி பொருத்தப்படும். மேற் கூறிய சிகிச்சை அனைத்தும் பத்தே நிமிடங்களில் முடிந்து விடும்.

கேள்வி: லாசிக் சிகிச்சையை எத்தனை பவர் கொண்டவர்களுக்கு எந்த வயதினருக்குச் செய்ய முடியும்?

டாக்டர் சித்ரா: லாசிக் சிகிச்சை முறையில், மைனஸ் பவர் -1.00 முதல் - 25.00D வரையிலுள்ள கிட்டப்பார்வை உள்ளோர்க்கும், + 1.00 முதல் ± 8.00 D வரையில் உள்ள தூரப் பார்வை உள்ளோர்க்கும், ± 10D வரையிலான அஸ்டிகமாடிஸம் உள்ளோர்க்கும் சிறந்த முறையில் சிகிச்சை செய்து குணப்படுத்தலாம். லாசிக் சிகிச்சையை பதினெட்டு வயதிற்கு மேல் எந்த வயதினரும், வயதானவர்கள் உட்பட அனைவரும் செய்து கொள்ளலாம். சுமாராக இளைஞர்களுக்குப் பதினேழு வயதில் முகம் வளர வேண்டிய அளவு வளர்ந்து பவரும் நிலையாகிவிடும். அதற்கு ஒரு வருடத்திற்குப் பிறகு, அதாவது பவர் ஒரு வருடத்திற்கு மாறுபடாமல் நிலையாக இருந்த பிறகு 'லாசிக்' சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம்.

பொதுவாக பதினெட்டு வயது என்ற ஒரு வரைமுறை வைத்திருந்தாலும், சில சமயம்

இந்தக் கட்டுப்பாட்டை தளர்த்திக் கொள்ள வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம். உதாரணமாக பதினேழு வயதான முருகன் என்ற இளைஞனுக்கு 'லாசிக்' சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. ஏனெனில், மற்றவர்களை விட அவனுக்குக் கருவிழி மெல்லியதாக இருந்தது. அதனால் அவன் கருவிழியின் அமைப்பிற்கு - 21க்கு மேல் பவர் கூடினாலும் சிகிச்சை செய்ய இயலாது. அதனால் அவன் பவர் கூடினாலும், கூடும் பவருக்குக் கண்ணாடி அணிந்துதான் தீர வேண்டும். அதை எடுத்துக் கூறி அவனுக்கு லாசிக் சிகிச்சை செய்தோம். இதைப் போலவே திவ்யா என்ற பத்து வயது சிறுமிக்கு ஒரு கண்ணில் கோளாறே கிடையாது. மற்றொரு கண்ணில் - 13 D இந்நிலையில் எந்தப் பொருளை அவள் பார்த்தாலும் இரண்டிரண்டாக தெரியத் தொடங்கியது. அவளுக்கு சிகிச்சை செய்து இயல்பாக வாழ வகை செய்துள்ளோம். இதேபோல் இங்கு 'லாசிக்' சிகிச்சை செய்து கொள்வோர்க்கு கருவிழி மிக மெல்லியதாகவோ (சாதாரண நிலை 500 - 550 மைக்ரான்ஸ்; 1 மைக்ரான் -1/1000 மி.மி); பவர் மிகவும் அதிகமாகவோ இருந்தால், லேசர் சிகிச்சை செய்து மிஞ்சும் பவருக்கு கண்ணாடி அணிய வேண்டியிருக்கும் என்று எடுத்துக் கூறி விடுவோம். மேலும் நாற்பது வயதிற்கு மேல் வரும் 'சாளேஸ்வரம்' என்ற நிலையை லாசிக் முறையால் குணப்படுத்த முடியாது. அதற்கான கண்ணாடியை அணிந்துதான் படிக்க வேண்டும்.



கடலை மாவில் தான் பகோடா செய்யும் நாளில் (அ) நமுத்து விட்டால் பருப்பு சேர்க்காத காரக் குழம்பு, பயத்தம் பருப்பு சேர்த்து வைக்கும் பொரித்த குழம்பு இவற்றில் போட்டு இறக்குங்கள். பருப்பு உருண்டை குழம்பு போல் இருப்பதுடன், பகோடா வாசனையுடன் குழம்பு சுவையும், மணமும் தூக்கலாகவே இருக்கும்.

— பாலா இராஜேந்திரன்

கேள்வி: லாசிக் சிகிச்சை செய்து கொள்வதற்கு முன்பும் பிறகும் செய்ய வேண்டிய பரிசோதனைகள், மருத்துவங்கள் என்னென்ன?

டாக்டர் ராமமூர்த்தி: 'லாசிக்' சிகிச்சை செய்து கொள்வதற்கு முன் தினம் சிகிச்சை பெறுபவரின் கண் பவர் இரண்டு ஆப்டோமெட்ரிஸ்ட்ஸ் (OPTOMETRISTS) என்ற நிபுணர்களால் அளவிடப்படுகிறது. ஆட்டோரிஃப்ராக்டோ மீட்டர் (AUTO REFRACTOMETER) என்ற கம்ப்யூட்டர் கருவி கொண்டும் கண் பவர் கணக்கிடப் படுகிறது. கருவிழி தடிமன் மற்றும் அமைப்பையும் கணக்கிடுவோம். கருவிழியின் அமைப்பை CORNEA TOPOGRAPHY MACHINE என்ற கருவி மூலமும் கனத்தை PACHYMETRY என்ற அல்ட்ரா சவுண்ட் கருவி கொண்டும் கணக்கிடப்படும். அவசியமேற்பட்டால் கண்களை தளரச் செய்து (DIALATE) பவர் அளவிடப்படும். மேற்கண்ட பரிசோதனைகளைக் கொண்டு கண் பவர், கருவிழி அளவு அமைப்பு ஆகியவை லாசிக் கருவியில் பதிவு செய்யப்படும். இந்தப் பரிசோதனைகளுடன் கூட கண்களில் க்ளாகோமா, நீரிழிவு நோயினால் பாதிப்பு போன்ற பிற பிரச்னைகள் ஏதும் இல்லையா என்று தீர ஆராய்ந்து பார்ப்போம்.

சிகிச்சை பெற வேண்டிய கண்கள் தூசி மற்றும் எண்ணெய்ப் பசையில்லாமல் இருக்க வேண்டுமென்பதால் முதல் நாள் முதல் பேபி ஷாம்பு கொண்டு கண்களை சுத்தம் செய்ய கற்றுத் தருவோம். ஆண்டிபயோடிக் சொட்டு மருந்து முதல் நாள் முதல் போடப்படும். இதுவரை காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணிந்தவராயிருந்தால் சிகிச்சைக்கு மூன்று வாரம் முன்பிலிருந்து, குறைந்த பட்சம் ஒரு வாரம் முன்பாவது லென்ஸ் அணிவதை நிறுத்த வேண்டும். உணவில் எந்தக் கட்டுப்பாடும் கிடையாது. கேட்க வேடிக்கையாக இருக்கும்! இந்தப் பரிசோதனைகளை முதல் நாள் மாலை செய்து கொண்டு அடுத்த நாள் கல்லூரியிலிருந்தோ, அலுவலகத்திலிருந்தோ நேராக வந்து லாசிக் சிகிச்சை செய்து கொள்வார்கள். இரவு நன்றாக ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு விட்டு மறுநாள் காலை பரிசோதனை முடித்துக் கொண்டு கல்லூரிக்கோ, அலுவலகத்திற்கோ சென்று விடுவர். அடுத்த ஒரு வாரத்திற்கு சொட்டு மருந்து விட்டுக் கொண்டாலே போதும்.

கேள்வி: லாசிக் சிகிச்சை செய்து கொண்ட பிறகு எத்தனை நேரம் ஓய்வெடுக்க வேண்டும்? படிப்பது, தைப்பது தொலைக்காட்சி பார்ப்பது போன்றவற்றை



உங்கள் குழந்தை தானிய உணவை உண்ணும் நேரம் வந்துவிட்டது. ஆனால், நான்கு மாத காலத்தில் அதன் ஜீரண உறுப்புக்கள் சிறிது நாதுக் காலை. பிரத்தியேகமாக, குழந்தைகளுக்கென தயாரிக்கப்பட்ட உணவே மிகச் சிறந்தது.

புதிய ஃபாரெக்ஸ் ரைஸ் மீல்ஸ் குழந்தையின் தேவையை அறிந்தது. ஊட்டம் தரும் உணவிலே உயர்ந்தது. உங்கள் குழந்தைக்கு, அது உகந்தது.

அறிமுகம், முதன் முறையாக இந்தியாவிலே புதிய ஃபாரெக்ஸ் ரைஸ் மீல்ஸ். எளிதாக ஜீரணிக்கக்கூடிய வகையில், அரிசிக்கு இயற்கை அளித்த நற்குணங்கள் அனைத்தும், வளரும் குழந்தைக்கு, நல்முறையிலே கிடைக்க வேண்டும் என்றே தயாரிக்கப்பட்டது. க்ளூட்டன் ஃப்ரியாக தயாரிக்கப்பட்ட புதிய ஃபாரெக்ஸ் ரைஸ் மீல்ஸ், உங்கள் குழந்தைக்கு, உணவினால் அலெர்ஜி வராமல் பாதுகாக்கிறது. சமச்சீரான அளவிலே வளரும் குழந்தைக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் அனைத்தும் கொண்ட தயாரிப்பாகும். ஆறு சுவைகளில் தயாரிக்கப்பட்ட ரைஸ் மீல்ஸில் ஒன்றை இன்றே ஊட்டத்துவங்குங்கள், உற்சாகம் பெற்ற மழலை முகத்தை கண்டு மகிழுங்கள்.

Farex® Nutritious RICE MEALS

ரைஸ், ரைஸ் மூங்டால், ரைஸ் வெஜிடேபிள்ஸ்,
ரைஸ் மிக்ஸ்ட் ஃப்ரூட், ரைஸ் பனானா மற்றும் ரைஸ் ஆப்பிள்.

Farex®
GROWING UP RIGHT

ய அறிவிப்பு: தாய்ப்பாலே குழந்தைக்கு உகந்தது. தானிய உணவுகளை 4 மாதத்திற்கும் பிறகே துவங்க வேண்டும்.

CONTRACT FAX 24860 TA

அந்த சில நாட்களில் வேதனை குறைவாகவா இருந்தது?



அந்த சில நாட்கள் என்றாலே, நம்மில் பலருக்கு சங்கடமும் வேதனையும் தான். தவிர, தொடைகளின் மென்மையான சருமத்தின் மீது சானிட்டரி நாப்கின் உரசுவதனால் ஏற்படும் எரிச்சலால் நிலைமை இன்னும் மோசமாகிறது. ஆனால் இனிமேல் அப்படி இல்லை. கலக்கமும் வேதனையும் தரும் நாப்கின் ரேஷ்களை **லிசென்ஸா** கொண்டு குணப்படுத்துங்கள். தடவிய உடனேயே **லிசென்ஸா** குளுமையும் இதமும் தருகிறது. மிகக் கடுமையான எரிச்சலையும் குணப்படுத்தும் வண்ணம் கிருமிநாசினிகளும் இதர பொருட்களும் கொண்டு விசேஷ முறையில் தயாரிக்கப்படுகிறது **லிசென்ஸா.** வெப்பம், வியர்வை மற்றும் இறுக்கமான பேண்ட்டீஸ்களினால் ஏற்படும் எரிச்சல்களிலிருந்து நிவாரணம் பெற இந்த மென்மையான ஆயிண்ட்மெண்டை பயன்படுத்தலாம். **லிசென்ஸா** முற்றிலும் பாதுகாப்பானது. 60 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக சரும வியாதிகளை குணப்படுத்துவதில் புகழ்பெற்றது. **லிசென்ஸா** உங்கள் துணிகளில் கறை உண்டாக்குவதில்லை. அந்த சில நாட்களைப் பற்றி எதுவும் செய்ய முடியாது என்றாலும் **லிசென்ஸா** உங்கள் முகத்தில் புன்னகையை வரவழைக்கும்.



லிசென்ஸா பித்தவெடி, வெடிப்புக்கள், வண்ணான் படை, நமைச்சல் மற்றும் கை-கால் விரல்களுக்கு இடையே ஏற்படும் இன்ஃபெக்ஷனை குணப்படுத்துவதில் பெயர்பெற்ற ஆயிண்ட்மெண்ட்.

For more information on skin problems, write to P.O. Box No. 1994, Chennai-600 001

இது டாலர் கம்பெனி தயாரிப்பு.

எப்போது செய்யத் தொடங்கலாம்?

டாக்டர் சித்ரா: சிகிச்சை முடிந்ததும் கண்களுக்குக் குப்பி போன்ற மூடி போட்டு விடுவதால் கண்களை கசக்காமல் தொடாமல் இரவு முழுவதும் அமைதியாகத் தூங்கலாம். மறுநாள் காலையில் கண்களை நாங்கள் பரிசோதித்த பிறகு படிப்பது முதல் அனைத்தையும் செய்யலாம். சிகிச்சை முடிந்த நான்கு முதல் ஆறு வாரங்களில் கண்களின் நிலை இயற்கையான நிலைக்கு வந்து விடும்.

கேள்வி: லாசிக் சிகிச்சை எக்ஸைமர் லேசர் சிகிச்சையை விட ஏன் சிறந்தது?

டாக்டர் ராமமூர்த்தி: எக்ஸைமர் லேசர் சிகிச்சையில் கருவிழியின் மேல் பாகத்தில் கதிர்கள் செலுத்தப்படுகின்றன. இதில் - 2.00 முதல் - 6.00D கண் பவரைத்தான் குணப்படுத்த முடியும். இந்த சிகிச்சையில் வலி, கண் சிவப்பாவது, கண்ணில் நீர் சுரப்பது, சிகிச்சை செய்து கொண்ட சில நாட்களுக்குப் பார்வை மங்கலாயிருப்பது போன்ற குறைகள் உள்ளன. மேலும் இந்த சிகிச்சையில் பவர் திரும்பி வர வாய்ப்பு இருப்பதால் மாதக் கணக்கில் ஸ்டிராய்ட் சொட்டு மருந்து கண்களில் விடப் படும். இதன் காரணமாக பார்வை மங்கலாக, புகை மூட்டமாகவேதான் இருக்கும். ஆனால் லாசிக் முறையில் கருவிழியின் மேல்பாகம் திரை போல் நீக்கப் பட்டு சிகிச்சை அளிக் கப்படுவதால் மேற்கூறிய எந்த பிரச்னையும் ஏற்படாது. பவர் திரும்பி வராது. பார்வை பளிச்சென்றிருக்கும். இரண்டு கண்களுக்கும் ஒரே சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யப்படும்.

இப்போது நவீனமாக வந்துள்ள லாசிக் கருவி 'சைரான் டெக்னலாஸ்' எனப்படும் உல கிலேயே தலை சிறந்த 'எக்ஸைமர் லேசர்' தயாரிப்பவர்களின் மிக நவீனமான '217 - C லாசிக்' எனப்படுவதாகும். இதன் சிறப்பு இதில் எக்ஸைமர் லேசர் மற்றும் மைக்ரோ கெரடோம் ஆகியவை இணைக்கப் பட்டுள்ளன. கருவிழியின் முன் பாகத்தை, மெல்லிய திரை போல் எடுத்து மேலே போடக்கூடிய 'ஹான்ஸடோம்' கண்களின் நிலைமைக்கும் அமைப்பிற்கும் தேவையான சிகிச்சையை தீர்மானிக்கிறது. இதனால் சிகிச்சையில் தவறு ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. இந்தக் கருவியே எங்களிடமும் இருப்பதால் மிகத் துல்லியமாக எங்களால் செயல்பட முடி கிறது.

கேள்வி: இந்த சிகிச்சை பெற என்ன செலவாகும்?

டாக்டர் சித்ரா: இந்தக் செய்ரான் கருவி கொண்டு உலகெங்கும் ஒவ்வொரு மாதமும் ஆயிரக்கணக்கானவர்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. அந்தந்த நாட்டின் பொரு ளாதார நிலைக்கேற்ப சிகிச்சைக்கான செலவு வசூலிக்கப்படுகிறது. உதாரணமாக எங்களுக் குப் பயிற்சி அளித்த டாக்டர் மைக்கேல் நார்ஸ் என்ற ஜெர்மன் கண் மருத்துவர் இச்சிகிச்சைக்கு இரு கண்களுக்கு இரண்டு லட்சம் பெறுகிறார். நம் நாட்டில் பம்பாய் போன்ற நகரத்தில் அறுபத்தி ஐந்தாயிரம் செல வாகிறது. இங்கு இரண்டு கண்களுக்கு சிகிச்சை பெற இருபத்தைந்தாயிரம் ஆகும்.



கோஸ் பொடியாக நறுக்கி ஆவியில் வேக வைத்து எடுத்து, தயிரில் போட்டுக் கடுகு, உ.பருப்பு, வெங்காயம், பச்சை மிள காய், இஞ்சி, கருவேப்பிலை தாளித்து விடுங்கள். கோஸ் தயிர்ப் பச்சடி புதிய சுவையுடன் நன்றாக இருக்கும்.

— பாலா

இச்சிகிச்சைக்கு ஏன் இவ்வளவு கட்டணம் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். இந்தக் கருவியின் விலை மட்டும் இரண்டு கோடியாகும். இதனை வருடம் முழுதும் ஒரு நிமிடம் விடாமல் குளிர் சாதனம் செய்யப்பட்ட தூசி இல்லாத, ஈரப் பதம் அதிகமில்லாத அறையில் பயன்படுத்த வேண்டும். இந்த சிகிச்சை செய்ய பயன்படும் வாயுப் பொருள் சிகிச்சை அளிக்கத் தொடங்கியதும், தொடர்ந்து பலருக்கு சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் வீணாகி விடும். இப்படிப் பல நவீனச் செலவுகள் உள்ளன.

பேட்டியைத் தொடர்ந்து அவர்களுடைய கோவை ஆர்.எஸ்.புரம் சுப்ரமண்ய தெரு விலுள்ள 'தி ஐ ஃபவுண்டேஷன்' (தொ-472020) மருத்துவமனையைச் சுற்றிப் பார்த்தோம். சிகிச்சை பெற்றவர்களில் பலர் இனி கண்ணாடி அணியும் தொல்லை இல்லை என்றார்கள் மகிழ்ச்சியாக. அங்கே அந்த சிகிச்சை எப்படிச் செய்யப்படுகிறது என வீடியோ காட்டப்படுகிறது அனைவருக்கும். நம் விஞ்ஞானத் தொழில் நுட்ப முன்னேற் றத்தை வியக்காமல் இருக்க முடியவில்லை. அந்தப் பிரமிப்புடன் டாக்டர் தம்பதி களிடமிருந்து விடை பெற்றோம்.

பேட்டி: **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**



'காம்கேர்' கே. புவனேஸ்வரி

இந்த இதழில் நாம் பார்க்கப் போவது Best Programmer - ஆக உருவாவது எப்படி என்பதைப் பற்றி.

அதற்கு முன் ப்ரொக்'ராமர்' என்றால் யார்? அது எந்த 'ராமர்' என்று பார்க்கலாமா?

கம்ப்யூட்டர் புரோகிராம் மற்றும் புரோகிராமர்



கம்ப்யூட்டர் என்னும் எலக்ட்ரானிக் இயந்திரத்துடன் நாம் தொடர்பு கொண்டு அதனை இயக்கி வைத்து நாம் பயன் பெற மூன்று வகையான மீடியாக்கள் உள்ளன.

1. Editor
2. Language
3. Package

Editor என்பது டைப்ரைட்டர் போன்றது. டைப் செய்ய மட்டுமே பயன்படுகிறது. அதனைக் கொண்டு நம்மால் கணக்கீடு செய்யவோ, புரோகிராம் எழுதவோ முடியாது. உதாரணம் Wordstar.



Language மற்றும் Package துணைக் கொண்டு நம்மால் புரோகிராம் எழுத முடியும். அந்த புரோகிராம் எழுதும் வேலையைச் செய்பவர்களே "புரோகிராமர்" எனப்படுகிறார்கள்.

உதாரணம் :

C, C++ : Language

FOXPRO, FOXBASE, DBASE : Package

"புரோகிராம் என்றால் என்ன?"

- உங்கள் சந்தேகக் கேள்வி எனக்குப் புரிகிறது.

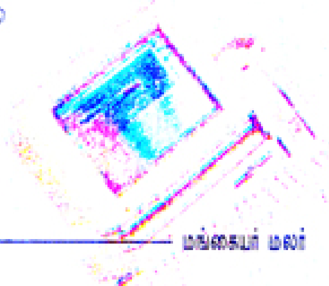
உங்கள் அலுவலகத்தில் உங்களுக்கு Salary Slip கொடுக்கிறார்கள் அல்லவா? அதன் Format கீழ்க்கண்ட வடிவத்தில் இருக்கும்.

Name of the Employee :	XXX
Employee Code:	901
Basic Pay	2100
DA :	200
HRA :	500
CCA :	250
PF :	100
LIC :	200
GS :	2750
Tax :	275
Net Pay :	2475

இந்த Formatஐ ஒவ்வொரு மாதமும் தயாரித்து... Employee name, code, Basic Pay, allowances, மற்றும் deductions இவற்றை கம்ப்யூட்டருக்குள் செலுத்தி பிரிண்ட் அவுட் எடுப்பதற்கு மிகவும் நேரமாகும். மனித உழைப்பும் (Man Power) திரும்பத் திரும்ப செய்கின்ற வேலைக்கு அனாவசியமாக வீணடைகின்றது.

இதற்குப் பதிலாக நாம் ஏதோ ஒரு Language-லோ அல்லது Package-லோ (eg.C., C++ - languages d Base, Foxbase, Foxpro - Packages) புரோகிராம் எழுதி வைத்துக் கொண்டு விட்டால் அலுவலரின் பெயர், அலுவலர் எண் மற்றும் பேஸிக் பே மட்டும் கம்ப்யூட்டருக்குள் செலுத்தினால் போதுமானது.

Allowance, deductions - இவைகள் தானாகவே கணக்கிடப்பட்டு Gross Pay கிடைத்து விடும். Tax - Gross pay-வைக் கொண்டு



வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத் தருணம் என்றும் பசுமையானது...

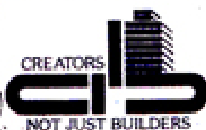


அதற்கு ஈடான மற்றொரு தருணம் நீங்கள் யெஸ்டி அஸோஸியேடட் பில்டர்ஸிடம் இல்லம் வாங்கும் இனிய தருணம்தான்!



அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி மற்றும் பிற இடங்களில் அழகிய தரமான டீலக்ஸ் ஃபிளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க

அணுகுங்கள்



YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS

26, Ranganathan Street, IInd Floor, T. Nagar, Madras - 600 017.

Phone: 4340224/4340210/-4342667. Fax: 044-2344333

கணக்கிடப்பட்டு Net Pay கிடைத்து விடும். ஒரு அலுவலரின் பெயர், எண், பேசிக் பே இவைகளின் துணையோடு ஒரு சாலரி சிலிப் தயாராகி விடுகிறது.

இதைப் போலவே Accounting Software எழுதி வைத்துக் கொண்டால், manual ஆக அக்கவுண்ட்ஸ் எழுதி நேரத்தையும், மனித உழைப்பையும் வீண் செய்யாமல் மிகக் குறைந்த நேரத்தில் பெரும் பயன் அடைய முடியும். மாத வருமானத்தையும், செலவையும் மட்டும் கம்ப்யூட்டருக்குள் செலுத்தி Balance Sheet கிடைக்கப் பெறலாம்.

எங்கெல்லாம் ஒரே வேலை திரும்பத் திரும்ப செய்யப்படுகிறதோ அங்கெல்லாம் அந்தக் குறிப்பிட்ட வேலையை Manual ஆகச் செய்யாமல் புரோகிராம் எழுதி வைத்துக் கொண்டால், மிகக் குறைந்த நேரத்தில் பெரும் பயனடைய முடியும். வீணடையும் மனித உழைப்பை வேறு ஏதாவது ஆக்கப்பூர்வமான வேலைக்குப் பயன்படுத்த முடியும்.

இப்படி புரோகிராம் எழுதும் வேலையைச் செய்பவர்களையே 'புரோகிராமர்' என்கின்றோம்.

கம்ப்யூட்டரில் நான்கு எழுத்து டைப் செய்து பிரிண்ட் அவுட் எடுக்கக் கற்றுக் கொண்டவுடனேயே... "நாமும் புரோகிராம் எழுதக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்!" என்ற ஆவல் அடி மனத்தில் ஏற்படுவது இயற்கையே.

நல்ல எண்ணம்தான்.

சிறந்த முயற்சிதான்.

ஆனால் புரோகிராம் எழுதக் கற்றுக் கொள்வதற்கு முன் நீங்கள் உங்களைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம்.

ஏனென்றால்...

அடிப்படை அறிவு பெறாமல் நேராக, "கம்ப்யூட்டரில் புரோகிராம்!" எழுதப் போகிறேன் என்றெண்ணிக் கொண்டு Programming languages (உதாரணத்துக்கு Basic, Cobol, C, C++....) கற்றுக் கொள்ள முயன்றால், மனிதனால்... அவனது மூளையின் கசக்கலினால் இயக்கப்படும் கம்ப்யூட்டர் உங்கள் கண்களுக்கு மட்டும் "மாயாஜாலப் பெட்டி!" போன்று தோற்றமளிக்கும். "கம்ப்யூட்டர் அலர்ஜி!" ஏற்பட்டு குழந்தைகளுக்கு பரீட்சை ஜுரம் வருவது போல... கம்ப்யூட்டர் வகுப்புக்குக் கிளம்ப வேண்டுமென்றாலே... வெறுப்பு உண்டாகி... வகுப்புக்கும் செல்லாமல் இருக்க ஏதோ ஒரு காரணம் சொல்லத் தோன்றும்.

கம்ப்யூட்டர் உலகில் நுழைவதற்கு முன் கம்ப்யூட்டருடன் மிக நெருக்கமாகப் பழக வேண்டும்...

என்ன? புரியவில்லையா?

கம்ப்யூட்டர் கீ... போர்டுகளை மிகத் திறமையாக லாவகமாகக் கையாளப் பழக வேண்டும். 'டைப்ரைட்டிங்' போல டைப் செய்யப் பழகி பிரிண்ட் அவுட் எடுக்கக் கற்றுக் கொள்ளலாம். அதன் மூலம் ஒரு "நம்பிக்கை ஒளி" பிறப்பதை உங்களாலேயே உணர முடியும்.

"இவ்வளவுதானா கம்ப்யூட்டர்?" என்ற நம்பிக்கை உங்களுக்குள் ஏற்பட்டு விட்டாலே கம்ப்யூட்டருடன் மிக நெருங்கி விட்டீர்கள் என்றுதானே அர்த்தம்.

இன்னும் சொல்லப் போனால்... கேம்ஸ் விளையாடப் பழகினால் கீ போர்டில் உள்ள பட்டன்களை இலகுவாக இயக்கும் திறன் கிடைத்து விடும்.

எந்தப் பிரிவு மக்களானாலும்...

எந்த மொழி பேசுபவர்களானாலும்...

எந்த வயதுக்காரர்களானாலும்...

"கேம்ஸ்" விளையாட்டு அனைவரையும் ஒருங்கிணைத்து விடும். கம்ப்யூட்டரில் செஸ், கேரம், கிரிக்கெட் என விளையாடப்

கீரை பொரியல் செய்யும் பொழுது, கடுகு, உ. பருப்பு தாளிப்பதற்கு பதில், வெங்காயம், பூண்டு, ப. மிளகாய் மட்டும் தாளித்து, பொரியல் செய்து பாருங்கள். எந்தக் கீரையாக இருந்தாலும், பொரியல் கமகமவென மணமாக இருக்கும். தேங்காய் வேண்டாம்.

- பாலா



வீட்டில் உறவினர் வாங்கி வந்து தந்த பஞ்சாமிர்தம் (ஸ்வாமி பிரசாதம்) அதிகமாக இருந்தது. அத்துடன் அரை கப் பால் சேர்த்து, ஒரு மூடி தேங்காய்த் துருவலும் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்துக் கிளறி, தட்டில் கொட்டி, துண்டுகளாக நறுக்க, பஞ்சாமிர்த பர்பி வெகு ஜோராக இருந்தது.

— பாலா



பழகினால் கம்ப்யூட்டர் உங்கள் நண்பனாகி (நண்பியாகி) விடும். பயம் தெளிந்து தெளிவு பிறக்கும்.

அதன் பிறகு புரோகிராம் எழுதக் கற்றுக் கொள்ள முயன்றால்.... நீங்கள்தான் புரோகிராம் எழுதுவதில் முன்னோடியாக இருப்பீர்கள் என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது.

சரி.. இப்போது நாம் பார்க்கப் போவது... கம்ப்யூட்டர் புரோகிராம் எழுதக் கற்றுக் கொள்ள வயது வரம்பு ஏதேனும் உள்ளதா? ஆங்கில ஞானம் வேண்டுமா? என்பதைப் பற்றி.

6 வயது குழந்தை முதல் 60 வயது முதியவர் வரை என்னிடம் பயிற்சி பெறுகிறார்கள். அதில் பாதிக்கு மேல் புரோகிராம் எழுதக் கற்றுக் கொள்பவர்களே அதிகம்.

"எனக்கு ஐம்பது வயதாகிறது... எனக்கு கம்ப்யூட்டர் புரோகிராம் எழுத வருமா?"

"எனக்கு ஆங்கிலத்தில் நல்ல புலமை கிடையாது. எனக்கு புரோகிராம் எழுத வருமா?"

- என்று ஆயிரம் கேள்விக் குறிகளோடு என்னை நாடி வருபவர்களுக்கு எப்போதும் நான் சொல்வது இதுதான்.

"கம்ப்யூட்டரில் பெயரெடுக்க... வயது வரம்போ மொழிப் பிரச்னையோ ஒருபோதும் தடையாக இருக்காது. எந்த வயதுக்காரர்களாக இருந்தாலும் லாஜிக்கல் திங்கிங் அதாவது ஆராய்ந்து அறிந்து கற்கும் மனோபாவம் மற்றும் ஆர்வம் இருந்தாலே போதுமானது. அந்த திங்கிங் ஆங்கிலமோ... தமிழோ அல்ல மற்ற பிற மொழிகளிலோ... எப்படி வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். ஆனால் அதனை வெளிப்படுத்த வேண்டிய அளவிற்கு ஆங்கிலப் புலமை இருந்தால் போதுமானது."

சரி... ஐம்பது வயதுக்காரர் கம்ப்யூட்டர் புரோகிராம் எழுதக் கற்றுக் கொண்டு என்ன செய்யப் போகிறார்? இளைஞர்களுக்கு (இளைஞிகளுக்குப் போட்டியாக?

தன்னைச் சுற்றி உள்ளவர்கள்.... மகன் மருமகள்கள், மகள், மாப்பிள்ளைகள், பேரன் பேத்திகள் என அனைவருமே கம்ப்யூட்டர் படித்துப் பட்டம் பெற்று கம்ப்யூட்டர் மொழி பேசும் போது... ஏதோ கண்ணைக் கட்டிக் காட்டில் விட்டது போல உணரும் முதியவர்கள், அந்தத் தள்ளாத வயதிலும், மிகுந்த ஆர்வத்துடன் கம்ப்யூட்டர் பயில வருகின்ற அழகே... அழகுதான்.

பழையன கழிதலும்... புதியன புகுதலும்... வழுவல கால வகையினாலே...

என்பதைப் போல அந்தக் காலத்தில் நாங்கள் படிக்காததா? என்ற வீம்பு பிடிக்காமல் கம்ப்யூட்டரில்... இன்டர்நெட்டில் உலகம் சுற்றிப் பார்க்கிறார்கள். வெளிநாட்டில் உள்ள மகன், மகளுடன் உறவு கொண்டாடுகிறார்கள்...

முதியவர்களே காலத்திற்கேற்ப வளைந்து கொடுத்துப் புதியவற்றை கற்றுக் கொள்ள விழையும் போது... இளம் மொட்டுக்களான குழந்தைகளாலும், சின்னஞ்சிறு செடி போல வளர்ந்து வருகின்ற இளைஞர்/இளைஞிகளாலும் முடியாததும் உண்டோ?

மனமிருந்தால் மார்க்கமுண்டு!

இலக்கு ஒன்றை எட்டுவதற்கு ஒரேயடியாக ஹை ஜம்ப் செய்யக் கூடாது. செய்ய முயன்றால் தடுக்கி விழவே நேரிடும். படிப்படியாக அடிப்படையில் இருந்து கற்றுக் கொண்டு முன்னேற வேண்டும்.

உதாரணத்திற்கு... ஒன்று சொல்கிறேன்.

"இப்போதெல்லாம் Visual Basic என்ற கம்ப்யூட்டர் Language தான் புழக்கத்தில் உள்ளன. அதைப் படித்து விட்டால் உடனே அமெரிக்கா போய் விடலாம்" என்று யாரோ சொல்கிறார்கள் என வைத்துக் கொள்வோம்.

உடனே அமெரிக்கா செல்லலாம் என்ற மோகத்தில் கம்ப்யூட்டரில் எந்த மொழியுமே தெரியாத ஒருவர் நேரடியாக Visual Basic கற்றுக் கொள்ள முயலும் போதுதான் பிரச்னை ஆரம்பமாகும்.

"தலையும் புரியாமல்... காலும் புரியாமல்..." திண்டாடி விடுவீர்கள்.

முதலில் ஏதேனும் ஒரு மொழியில் புரோகிராம் எழுதக் கற்றுக் கொண்டு விட்டு பின்பு Visual Basic படித்தால் மிக எளிதாக இருக்கும். இப்போது பேஸிக் என்ற மொழி புழக்கத்தில் இல்லை. அலுவலகங்களில் பயன்படுத்துவதில்லை. ஆனால் பேஸிக் மூலம் புரோகிராம் எழுதக் கற்றுக் கொண்டு விட்டால் மற்ற மொழி படிப்பதற்கு இலகுவாக இருக்கும்.

எந்த அடிப்படை அறிவுமே இல்லாமல் புரோகிராம் எழுத முயலும் போது... கம்ப்யூட்டர் மனிதனை சோம்பேறி ஆக்குகிறது....

வேலை வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது...

கம்ப்யூட்டர் Valuation தவறாக இருக்கிறது...

என்று ஏதோ "ஒரு சாக்கு!" சொல்லிக் கொண்டு கம்ப்யூட்டரை விட்டு பல மடங்கு தொலைவு ஓட வேண்டி வரலாம்.

இதை நான் ஒரு வாதத்துக்காகச் சொல்லவில்லை... எனக்குத் தெரிந்தே என்னுடைய மாணவர்களில் சிலர் நான் எவ்வளவு சொல்லியும் கேட்காமல் புரோகிராமிங் நேரடியாகக் கற்றுக் கொள்ள முயன்று தனது இயலாமையை கம்ப்யூட்டர் மேல் சுமத்தி ஒதுங்க ஆரம்பித்து, பின்பு எனது அறிவுரையின் படி அடிப்படையில் இருந்து கற்றுக் கொண்டு புரோகிராம் எழுதப் பழகி இன்று நல்ல நிலைமையில் உள்ளனர்.

என்னுடைய அனுபவத்தில் சொல்கிறேன்.

"முதலில் கம்ப்யூட்டருடன் நட்பு கொள் பின் அதனை ஆட்டுவிக்கும் புரோகிராமராக வர முயற்சி எடு!"

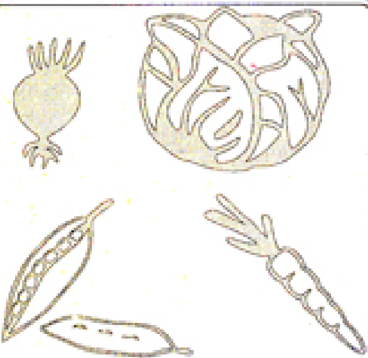
கம்ப்யூட்டர் என்ற எலக்ட்ரானிக் இயந்திரம் மனிதனின் புரோகிராம்மினாலேயே ஆட்டுவிக்கப்படுகிறது. நாம் எப்படிச் சொல்லிக் கொடுக்கின்றோமோ... அதன்படி அது இயங்குகிறது. நாம் எந்த மாதிரி output எதிர்பார்க்கிறோமோ... அந்த outputக்கான லாஜிக்கில் நாம் தெளிவாக இருக்க வேண்டும்.

உதாரணத்துக்கு கம்ப்யூட்டரில் இருந்து பேலன்ஸ் ஷீட் பெற விரும்பினால்... அந்த பேலன்ஸ் ஷீட் தயார் செய்யத் தேவையான Journal Entry, General ledger, profit and loss account, Trial Balance இப்படி அனைத்தையும் தயார் செய்வதற்கான லாஜிக்கில் நீங்கள் முழுத் திறமை பெற்றிருக்க வேண்டும். Manual ஆக தயார் செய்வதற்கு தேவையான லாஜிக்கில் உங்களது திறமையை வளர்த்துக் கொண்டு, பின்பு கம்ப்யூட்டரில் ஒரு மொழி அல்லது பேக்கேஜ் மூலமாகவோ புரோகிராம் எழுதப் பழக வேண்டும்.

அப்படி இல்லையென்றால் முன்பே எழுதப்பட்ட புரோகிராமை கம்ப்யூட்டரில் லோட் செய்து கொண்டு பேலன்ஸ் ஷீட் தயாரிக்கலாம். இதற்கு லாஜிக்கல் திங்கிங் தேவையில்லை. இன்ஸ்டன்ட் காப்பி பவுடர் போல காசு கொடுத்து பினாப்பி வாங்கி... பேலன்ஸ் ஷீட் தயாரிக்க முடியும்.

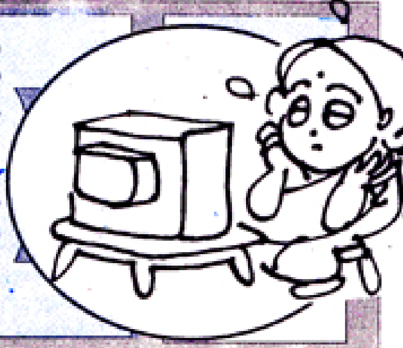
முட்டைக் கோஸ், காரட் மற்றும் தேங்காய் போட்டுச் செய்யும் பொரியலில் உப்பு அதிகமாகி விட்டால் கவலை வேண்டாம். ஒரு கைப்பிடி பயத்தம் பருப்பைக் கழுவி ஊறவைத்து விட்டு, கொதிக்கும் நீரில் ஊறவைத்த பயத்தம் பருப்பைப் போட்டு 2 கொதி வந்ததும் மூடி வைத்து விட்டு ஆறியதும் வடிகட்டி விட்டு உப்பு அதிகமான பொரியலில் சேர்த்துக் கிளறி விட்டால் பொரியல் பிரமாதமான சுவையுடன் இருக்கும். அதிக உப்பும் இருந்த இடம் தெரியாது மறைந்து விடும்.

— உஷா



வர வர டீ.வி.யில் வரும் சில விளம்பரங்களுக்கு சென்ஸார் போர்டு இருந்தால் தேவலை. ஆணுறை விளம்பரங்களை படங்களோடு காண்பிக்கறாங்க. குழந்தைகள் முன்னாலோ, விருந்தாளிகள் வந்திருக்கும் போதோ, டீவி.யை நிறுத்தவும் முடியாமல் கஷ்டமாக இருக்கிறது. இதுபோன்ற விளம்பரங்களை ஒலிபரப்பாமல் இருந்தால் நல்லது.

– மஞ்சுளா இராமசாமி



Best Programmer ஆக வர வேண்டும். அந்த இலக்கை அடைய வேண்டுமென்றால் கீழ்க்கண்ட ஐந்துToolகளும் அவசியமாகின்றன.

1. இலக்கைப் பற்றிய தெளிவு
2. அதை அடையத் தேவையான யுக்திகள்
3. சோர்வடையாத முயற்சி, ஆர்வம், உத்வேகம்.
4. கடின உழைப்பு
5. அதனை அடையும் வரை மாற்றமில்லாச் சிந்தனை.

ஒவ்வொரு language மற்றும் package க்கும் தனித்தனியான பயன்பாடு இருக்கிறது.

உதாரணத்துக்கு ஒன்று சொல்கிறேன்–

C, C++, VC++ : Language

Scientific மற்றும் Engineering துறைகளில் பயன்படுகிறது. கம்ப்யூட்டருக்கு உயிரூட்டும் சாஃப்ட்வேர் Operating System என்ற சாஃப்ட்வேர் தயாரிக்க உதவுகிறது.

D BASE, FOXBASE, FOXPRO - Package

இவைகள் Application Software தயாரிக்க உதவுகிறது.

உதாரணம் : Student Mark sheet, Salary Slip, Accounting Software.

இப்படி ஒரு குறிப்பிட்ட வேலையைச் செய்வதற்காக எழுதப்படுகின்ற அப்ளிகேஷன் புரோகிராம் எழுதுவதற்கு பயன்படக்கூடிய FOXPRO- (இப்போது இதுதான் லேடஸ்டாக பயன்படும் 'package') வில் நீங்கள் புரோகிராமர் ஆக வர விரும்புகிறீர்கள் என வைத்துக் கொள்வோம். முதலில் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது... Foxpro- வின் அப்ளிகேஷன் ஏரியாஸ். அதாவது அதனை உபயோகப்படுத்தும் அலுவலகங்கள்... மற்றும் அதனை எந்த அளவிற்கு அலுவலக உபயோகத்திற்குப் பயன்படுத்தலாம்... எப்படிப் பயன்படுத்தலாம் என்பதில் தெளிவு ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு Foxpro-வில் புரோகிராம் எழுதக் கற்றுக் கொள்வதற்கு முன் அதற்கு அடிப்படையான DBASE என்ற பாக்கேஜில் உள்ள அடிப்படை கமெண்ட்களை நன்கு பயன்படுத்தக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு கற்றுக் கொள்ளும் போது மிகவும் கடினமாக இருக்கும் பாடங்களை ஸ்கிப் செய்து விடாமல்.. தொடர்ந்து ஆர்வத்துடன் "நம்மால் முடியும்!" என்ற பாஸிடிவ் உத்வேகத்துடன் உங்கள் ஆசிரியரைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால், "அரைகுறை" ஞானத்துடன் நாம் புரோகிராம் எழுதினால் கம்ப்யூட்டர் தவறாகவே பதிலளிக்கும். பிறகு கம்ப்யூட்டரைக் குற்றம் சொல்லிப் பயனில்லை.

திரும்பத் திரும்ப ஒரே லாஜிக்கா என்று அலுத்துக் கொள்ளாமல் நிறைய புரோகிராம் எழுதப் பழகினால் Programming flow கிடைக்கும்.

'என்ன.. இன்னும் Foxproவையே படித்துக் கொண்டிருக்கிறாய்... இப்போதெல்லாம், C, C++ க்குத்தான் வால்யூ' என எவரேனும் "கமெண்ட்!" கொடுத்தால் உடனே மனம் சோர்ந்து படித்துக் கொண்டிருக்கும் Foxproவை அப்படியே விட்டு விட்டு C,C++க்குத் தாவக் கூடாது. எந்த கோர்ஸுக்கும் அழிவு கிடையாது என்ற மன உறுதியுடன் நீங்கள் படித்துக் கொண்டிருக்கும் Foxproவை முழுவதுமாக படித்து முடிக்கும் மாற்றமில்லாச் சிந்தனை வேண்டும்.

இத்தனை தகுதிகளையும் நீங்கள் வளர்த்துக் கொண்டால் எதிர்காலத்தில் நீங்கள்தான் "BEST PROGRAMMER"

அடுத்த இதழில் நாம் பார்க்கப் போவது இல்லத்தரசிகளுக்கான சில கம்ப்யூட்டர் டிப்ஸ்கள்....



அழகுக்கு அழகு செய்யலாம்



தலைமுதல் கால் வரை எல்லாவற்றையுமே அழகாக வைத்துக் கொண்டு விட்டால், அதைவிட மனதிற்கு மகிழ்ச்சியை அளிக்கக் கூடியது வேறு என்ன இருக்க முடியும். ஒரு பெண் அழகாக இருக் கிறாள் என்றால் அவள் முகம் மட்டும் அழகாக உள்ளது என்று நாம் எடுத்துக் கொள்ள முடியா தல்லவா? அழகு என்பது முகத்தை மட்டும் சேர்ந்த தல்ல, அது எல்லா அவயங் களையும் சேர்ந்தது.

சாதாரணமாக ஒருவரது கால்களைப் பார்த்தே அவர் எப்படிப்பட்டவர் என்பதைச் சுலபத்தில் சொல்லி விட முடியும். கால்களை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாதவர்கள் நிச்சயம் சோம்பேறித்தனத்திற்கு நெருங்கிய உறவினராகத்தான் இருக்க முடியும்.

நம் நாட்டுப் பெண்கள் புடைவைகள் அணிவதால் அவர்களது கால்கள் அதிகம் வெளியே தெரிவதில்லை. நம் உடலைத் தாங்கி நிற்பதே கால்கள்தான். ஆதலால் காலுக்கு அதிக கவனம் கொடுத்தல் அவசியம். சில வழிமுறைகளை பின்பற்ற வேண்டும்.

வாரம் ஒருமுறை சில நிமிடங்கள் ஒதுக்கினால் போதுமானது. முதலில் வாயகன்ற பேசினில் சூடான தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு கால்களை யும் அதில் ஐந்து நிமிடம் ஊறவையுங்கள். சிறிது சோப்பு போட்டு அழுந்தத் தேய்க்க வும். நன்றாக ஊறிய பிறகு கால்களை வெளியே எடுத்து உலர்ந்த துணியால் துடைத்து விட வேண்டும்.

இதற்குப் பிறகு நல்ல pumic கல்லை எடுத்து உள்ளங்கால்களையும் குதிக்கால் களையும் ஐந்து நிமிடங்களுக்கு ஒத்தடம் (massage) செய்து கொள்ள வேண்டும். கால்களை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள விரும்புகிறவர்கள் குதிகால்களை யும், உள்ளங்கால்களையும் எண்ணெயிலோ, கிரீமினாலோ மெதுவாக ஒத்தடம் செய்து கொள்வது அவசியம். இப்படி ஒத்தடம் செய்து கொண்ட பிறகு அதிகமான எண்ணெயைத் துடைத்து விட வேண்டும். விருப்பமுள்ளவர்கள் கால்களுக்கு, பாலீஷ் போட்டுக் கொள்ளலாம். வேலைக்குச் செல்லும் அவசியம் உள்ளவர்கள் அடிக்கடி கால்களுக்கு எண்ணெய்த் தேய்த்து ஒத்தடம் கொடுத்துக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் குதிகால்களில் வெடிப்பு ஏற்படும்.

எனவே இம்மாதிரி வெடிப்பு உள்ளவர்கள், சமமான மேற்பரப்புக் கொண்ட காலணிகளை அணியாமல் சிறிய ஹீல் வைத்ததை அணியலாம்.

நகங்கள் கெரட்டன், புரோட்டீன் பொருள்களாலும் சொர சொரப்பான திசுக் களாலும் உண்டாக்கப்படுவன. நகங்களுக்கு இரத்தம் கிடையாது. வெட்ட வெட்ட வளரும். நகத்தின் மேல் பக்கங்களும் அடிப் பக்கமும், புறமும் விரல்களின் தசைப் பிடிப்புகளில் பதிந்துள்ளது. க்யூடிகல் (cuti- cule) பிடிப்பு நகத்திற்கு பாதுகாப்பு தரு கிறது. விரல்கள், நகங்கள் பாதுகாப்பிற்கு மெனிக்யூர் பெடிக்யூர் என்று சொல்லப் படுகிறது.

என்னுடைய சிகிச்சையின் மூலம் பித்த

வெடிப்பு அறவே போக மூலிகை எண்ணெய், மசாஜ் தருகிறோம். சிலருக்கு வைட்டமின் மற்றும் கால்ஷியம் குறை வினால் சொத்தைகள் ஏற்பட்டு நகங்களின் நிறம் மாறுபடும். உடல் பலவீனம் காரண மாகவும் நிறம் மாற வாய்ப்புண்டு. மசாஜ் மூலம் மணிக்கட்டு மற்றும் விரல்களின் இணைப்பு எலும்புகளை பிடித்தும் முடுக்கி விட்டு இயக்குவதால் நல்ல இரத்த ஓட்டம் ஏற்பட்டு, கை, கால் விரல்களுக்கு புத் துணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. நல்ல இரத்த ஓட்டத்தினால் நகங்கள் பளபளப்பாகவும் அழகுடன் செழுமையாகவும் இருக்கும்.

சருமம், கண், கேசம், நகம், பற்கள் இவை உறுதியுடனும் ஒளியுடனும் இருப்பதற்கு இன்றியமையாத உயிர்ச் சத்தான வைட்ட மின்கள், A, C, D மிக முக்கியம். Aயும் Cயும் தோல், கண், கேசம், நகம் இவற்றை ஆரோக்கியமாக வைப்பதுடன் தொத்து நோய் தடுப்புச் சக்தியையும் அளிக்கிறது.

கவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் எழுத முடியும். உடல் ஆரோக்கியம் மிக முக்கியம். உடற் பயிற்சியினால் எண்ணெய்ப் பசை அதிகரிக்குமா என பலர் எழுதுகிறார்கள். உடற் பயிற்சியினால் உண்டாகும். வியர்வை உடம்பின் எண்ணெய்ப் பசையுடன் கலந்து தோலிற்கு அதிகமான எண்ணெய் தன்மை தரும். உடற் பயிற்சியினால் எண்ணெய் பசை அதிகரிக்கிறது. எண்ணெய்ப் பசை அதிகரிப்பதும், ஊறுவதும் இரண்டும் எண்ணெய் சுரப்பிகளை பொறுத்தது.

நாமாகவே டயட் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. சிறந்த டயடிஷியன்கள் ஒவ்வொரு வருக்கும் பொருந்துவது போல டயட் தருவார்கள். அவர்கள் ஆலோசனையின் பேரிலேயே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மூலிகை சிகிச்சைகள் பக்கவிளைவுகள் அறவே அற்றது. நல்ல பலன் தருவதை அனுபவபூர்வமாக என்னால் சொல்ல முடியும். (சந்தேகங்களுக்கு என் தொ. பே. 4817157).

ஆரோ ஆயில் மூலம் செய்யும் facial மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. எப்போதும் டென்ஷன் உள்ளவர் கூட facial செய்தபின் டென்ஷன் நன்றாக போய்விட்டது என்பார்கள். பெண் தொழில் அதிபர்களுக்காக நான் தயாரிக்கும் 'டென்ஷன் free pack' பல வி.ஐ.பிக்களை வியக்க வைத்திருக்கிறது. முகம், கழுத்து பகுதி மிகவும் குளிர்ச்சியாக இருக்கும்.

— ஹேமாலக்ஷ்மண்

(அழகு மற்றும் சிகை அலங்கார நிபுணர்)

புக் ஷெல்ஃப்

காதலா

மருத்துவம் படிக்கும் மாணவர்களைப் பின்னணியாகக் கொண்ட கதை நாடகம். ஆசிரியர்-சிந்தை ஜெயராமன்.

பக் - 97, விலை ரூ. 30.00

காலமிது

குழந்தைகளின் மனோ நிலையை விளக்கும் நூல். ஆசிரியர் - சிந்தை ஜெயராம்.

பக் - 159, விலை ரூ. 50.00

(இரண்டும்- வினோத் பதிப்பகம், 7EB, காலனி, லட்சுமிபுரம், திருநின்றவூர் - 602 024.)

எய்ட்ஸ் – விழிப்புணர்வும், தடுப்பு முறைகளும்

எளிய தமிழில் இன்றைக்கு அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய நோயைப் பற்றி விளக்கியிருக்கிறார் டாக்டர் சுசீந்தர்.

பக்-112, விலை ரூ. 20.00

(மோகன் புத்தக நிலையம், 4. வள்ளலார் தெரு, பத்மநாப நகர்; சூளைமேடு, சென்னை - 600 094.)

பறந்து போன பக்கங்கள்

பிரபல எழுத்தாளர் கோமல் சுவாமிநாதனின் வாழ்க்கையோடு ஒட்டிய பல சுவாரஸ்யமான அனுபவங்கள். அதோடு சமகால இலக்கிய, நாடக, திரை உலக நிகழ்ச்சிகளும் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன.

பக் - 428, விலை ரூ. 85.00

விதைகள் (பாகம் - 2)

கதைகளையும் மீறிய சுவாரஸ்யமான, உண்மைச் சம்பவங்களை, தான் வாழ்வில் சந்தித்தவைகளைக் கூறுபவர் அனுராதா ரமணன்.

பக் - 285/-

விலை ரூ. 54.00

(இரண்டும்- திருமகள் நிலையம், 55, வெங்கட் நாராயணா ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

இலக்குமியின்



வாஸ்து சாஸ்திரம்

மிக விரிவாக விளக்கப்பட்டிருப்பதுடன், நிறைய வரை படங்களையும் எளிமையாகப் புரிவதற்காகக் கொடுத்திருக்கிறார் ஸ்வாமி அபயானந்தஜிதாஸ்.

பக் - 376, விலை ரூ. 100.00

ஆயுள் ஆரோக்கியம் அளிக்கும் அற்புத யோகாசனங்கள்

நிறைய யோகாசனங்கள் செய்யும் முறைகள், அதன் சிறப்பு, பலன், நோய் தீர்ப்பவை என படங்களுடன் விளக்கியிருக்கிறார் ஸ்வாமி அபயானந்த ஜிதாஸ்.

பக் - 384, விலை ரூ. 100.00

(இரண்டு- இலக்குமி நிலையம், 53, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.)

நீங்களும் எண் கணித நிபுணர் ஆகலாம்

தேதி, மாதத்தில் பிறந்த பலன், கூட்டு எண் பலன் என விரிவாகத் தந்துள்ளார் வெ. முத்துக்கிருஷ்ணன்.

பக் - 232, விலை ரூ. 44.00

வானத்தில் ஒரு பூந்தோட்டம்

இரு குறுநாவல்கள். வேலை தேடி அலைந்த இளைஞனின் கதை. ஆசிரியர் பொன். அருணாசலம்.

பக் - 172. விலை ரூ. 32.00

(இரண்டும்- மணிமேகலை பிரசுரம், 4. தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

மணப்பத்தாயம்

யுகபாரதியின் கவிதைத் தொகுப்பு. 'சுருக்'கென சமூக அவலங்களைச் சொல்கிறார்.

மகமாயிக்கு
கோழி
மதுரை வீரனுக்கு
கெடா...
அப்போதிருந்தே
வெட்டுக்

கூச்சலும்
இரத்த வீச்சமும்
சாமிகளுக்கு நேர்ந்த கடன்
பக் - 100, விலை ரூ. 12.00
(ஷ்யாம்லால் பதிப்பகம், 23. பாப்பாத்தி அம்மாள் தெரு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 024.)

வள்ளலார் வாழ்க்கையும் தத்துவமும்

வள்ளலாரின் வாழ்க்கை நெறிகள் மற்றும் அவர் உணர்ந்து கூறிய சமரச சன்மார்க்க நெறி பற்றி விரிவாகக் கூறுகிறார் சுவாமி சரவணானந்தா.
பக்-226, விலை ரூ. 45.00

குறையொன்றுமில்லை

முக்கூர் லக்ஷ்மிநரசிம்மாச்சார்யார் கல்கி வார இதழில் எழுதிய முதல்பாகம். நான்கே மாதங்களில் இரண்டாம் பதிப்பு வெளியிட வேண்டிய அளவு விற்பனையில் சாதனை படைத்த நூல். விஷ்ணு ஸஹஸ்ர நாமம் பெருமை கூறும், பத்மவாசனின் அழகிய ஓவியங்களுடன்.
பக்-366, விலை ரூ. 70.00
(இரண்டும்-வானதி பதிப்பகம், 13. தீன தயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை -600 017)

ஞானவாசல்

வாழ்வில் ஆனந்தமாக வாழ நம்மை நாம் சீர்படுத்திக் கொள்ள வழி கூறும் நூல். ஆசிரியர் விழுதியூர் ராஜேந்திரன்.
பக் - 128, விலை ரூ. 24.00
(திருவரசு புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

அன்புள்ள அச்சமே!

இரண்டு குறுநாவல்கள். சுவாரஸ்யமான திடுக்கிடவைக்கும் திருப்பங்களுடன் ஓடும் மர்மநாவல். ஆசிரியர் - சுபா.
பக்-224. விலை ரூ. 40.00
(தமிழன் நிலையம், 20. முத்து முதலி தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

ஸ்ரீ வெங்கடேச பெருமாள் வழிபாடு

போற்றி மாலை, ஸ்ரீ கோவிந்த நாமாவளி போன்றவை. தமிழில் படிக்கவும், துதிக்கவும் ஏற்றது.
பக் - 54, விலை ரூ. 10.00

திருமால் வழிபாடு

திருவாய் மொழி, திருக்குறுந் தாண்டகம் என இருபத்தெட்டு துதிகள்.
இரண்டும்-தொகுப்பு இரா. இளைய பெருமாள்.
(இரண்டும் பதிப்பு-சகுந்தலை நிலையம், 58, ஐயப்ப செட்டி தெரு, மண்ணடி, சென்னை - 600 001.)

படிப்போம் உயர்வோம்

சிறுவர்களுக்கான கதைகள். ஆசிரியர் அ.சு. கிருஷ்ணன்.
பக் - 71, விலை ரூ. 20.00
(கண்ணன் வெளியீடு, 4 ஏ.ஏ. ரோடு, வியாசர் நகர், சென்னை - 600 039)

நவீன முறையில் பெண்களுக்கேற்ற அழகுக் குறிப்புகள்

பிரா சரியான அளவு தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி என்பதிலிருந்து பெண்களுக்கேற்ற யோகாசனங்கள் வரை கூறியிருப்பவர் வசந்தி அம்மாள்.
பக் - 128, விலை ரூ. 24.00
(மயிலவன் பதிப்பகம், 18. தெற்கு பெருமாள் கோவில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை -600 026.)

காகிதம்

காகிதம் கொண்டு சிறுவர்கள் செய்யக் கூடிய பல்வேறு விந்தை உருவங்கள் பற்றியும், காகிதம் பற்றியும் தொகுத்துக் கூறியிருப்பவர்கள் அரவிந்த் குப்தா, சு. பாலகுருநாதன்.
பக் - 96, விலை ரூ. 25.00

சைக்கிள்

சைக்கிள் உருவானது, அதன் செயல்பாடுகள் எனச் சிறுவர்களைக் கவரும் வகையில் தொகுத்திருப்பவர்கள் பி.பி. ரவீந்திரன், சு. பாலகுருநாதன், அ. ஹேமாவதி.
பக் - 64, விலை ரூ. 25.00
(இரண்டும் - அறிவியல் வெளியீடு, 24, கெனால் சாலை, திருவான்மியூர், சென்னை - 600 041.)



ஒரு முறை செலவு செய்து இரண்டு முறை பலன் பெறுங்கள்!

லக்ஷ்மி ஜுவல் கார்டு

நீங்கள் வாங்கும் ஜுவல் கார்டு விலைக்கு ஈடான மதிப்புள்ள முத்து அல்லது பவளம் மற்றும் தள்ளுபடி கூப்பன்களை உடனே பெறுங்கள். 66 மாதங்களுக்கு எங்களிடம் முத்து நகைகள் வாங்கும்போதெல்லாம் சிறப்புத் தள்ளுபடி பெறுங்கள். 66 மாத இறுதியில் உங்கள் பணத்தைத் திரும்பப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்!

கார்டு வகை	கார்டு விலை	66 மாதத்தில் பெறும் தொகை	கார்டு வாங்கும் போது கிடைக்கும் இலவச அன்பளிப்பு
பேர்ல் கார்டு	ரூ. 1,000	ரூ. 1,000	50gm முத்து (OR) 10gm பவளம் + ரூ. 2,000 தள்ளுபடி கூப்பன்
கோரல் கார்டு	ரூ. 2,500	ரூ. 2,500	125gm முத்து (OR) 25gm பவளம் + ரூ. 5,000 தள்ளுபடி கூப்பன்
சில்வர் கார்டு	ரூ. 5,000	ரூ. 5,000	250gm முத்து (OR) 50gm பவளம் + ரூ. 10,000 தள்ளுபடி கூப்பன்



கூடுதல் ஆதாயங்கள்:

- எங்கள் ஷோரூமில் வாங்கும் நகைகளுக்கு (தங்க நகை தவிர) 10% சிறப்புத் தள்ளுபடி.
- கார்டு மதிப்புக்கு ஈடான நகைகள் (தங்க நகை தவிர) தவணை முறையில் வாங்கும் வசதி.
- வட்டியின்றி மூன்று தவணைகளில் பணம் செலுத்தும் வசதி.
- தள்ளுபடி கூப்பன்களை மற்றவர்களுக்கு பரிசாக வழங்கலாம். அல்லது நீங்களே எங்களிடம் முத்து நகைகள் வாங்கும் போது (தங்கம் தவிர) பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.
- வெளியூர் வாடிக்கையாளர்கள் தொகையை D.D. அல்லது M.O. மூலம் அனுப்பவும். முத்து / பவளம், தள்ளுபடி கூப்பன்கள் மற்றும் ஜுவல் கார்டுகள் தபாலில் அனுப்பப்படும்.

நீங்கள் வாங்கும் லக்ஷ்மி ஜுவல் கார்டு மதிப்புக்கு ஈடான தொகை 66 மாத இறுதியில் உங்களுக்கு கிடைக்கும் வகையில் பேங்க் உத்திரவாதம் வழங்கப்படும். இடையில் கார்டை மாற்றவோ, விற்கவோ, பணத்தை திருப்பிக் கொடுக்கவோ இயலாது.



ஸ்ரீ லக்ஷ்மி முத்து மாளிகை

கடை எண் 8 & 9, காசி ஆர்கேட் 116, தியாகராயா சாலை,
வடக்கு போக்ரோடு சந்திப்பு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.
போன் : 8220856.

கிரெடிட் கார்டுகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

I Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Poorattathi, 32/5.5"/ 000/- graduate, Tamil Nadu Govt. service with clean abits, seeks alliance of girl, graduate, good health, lean habits below 27 from a pious family. Apply Box Io. 14917

I Alliance invited for Ashtasahasram boy Kashyapa, Rohini, 32/160 cms Mechanical Engineer doing own usiness and well established with an annual income f Rs. 1.20 lakhs from parents of graduate employed/unemployed girls, good looking and homely. Box No. 14918

I Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Sadayam, 0, 174 cms, medium complexion, DECE, DCA, MBA), Electronics business at Chennai, Rs. 10,000/- wn house, seeks employed bride. Any subsect. No emands. Box No. 14919

I Wanted suitable bride employed for Brahmin boy 'adama, Vadhoolam, Pooradam, 31/170, B.Com, CA Inter), working as consultant in a leading C.A firm t Mumbai. Reply with horoscope and details. Box Io. 14920

I Alliance required for Tamil Iyer, Vadama, Kousikam, Ithiram, Simham, 26/170, M.E. Software profesional, now in England, from B.E./CA completed girls. Reply Box No. 14921

I Alliance invited for Iyer boy Kousika unencumbered ivorcee, PG/39/155/12,000/- employed as Accounts Officer in PSU at New Delhi. Box No. 14922

I Brahacharanam, Athreya, Revathi, 32/5.4" section fficer, A.G's office, 8500/- seeks good looking, gradute, employed girl preferably in Central/State/Bank. Only Chennai based girls need apply. Contact Box Io. 14923

I Tamil Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Ithirattathi, 5.4" B.A., PGDMM, 36, Rs. 5,100/- plus eputed company, Chennai, good looking boy, seeks Chennai employed girl. Subsects no bar. Immedite decent marriage. Contact with horoscope. Box Io. 14925

I Tamil Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Anusham, 4 (M.Sc.) 5.4" business executive reputed medical ompany, Rs. 11,400/- plus own flat, clean habits, good ooking. Immediate decent marriage. Subsect acceptble. Seeks suitable bride. Reply with horoscope. Box Io. 14926

I ஐயர், காச்யப, கார்த்திகை, 38/170/11,000/- Senr Manager, தனியார் கம்பெனி சென்னை. Propered family, divorcee, non-encumbrance வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. Simple marriage. வரதட்சிணை தேவையில்லை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14927

■ Vadamal, Koundinya, Makha, 30/167/B.Sc, propertied, seeks tall, slim, good looking, domestically accomplished, graduate, unemployed girl. Subsects welcome. Box No. 14928

■ For Vadamal Iyer, Gargya Gothram, star Rohini, birth 21.5.1966 time evening 6.10 p.m. place of birth Bhopal, M.Com, LLB, computer, employed, fair, tall, 5.9" slim boy, manglic, reputed family settled in Madhya Pradesh. Horoscope, bio-data to Box No. 14929

■ அய்யங்கார், தென்கலை, ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரட்டாதி, வயது 40, உயரம் 5.7" பி.ஏ. படித்துள்ள, மாதம் ரூ. 4500/- தனியார் பணியில் சம்பாதிக்கும் பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 14930

■ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Swathi, 37/165, fair, B.Sc., Central 9000/- divorcee without encumbrance, seeks softnatured graduate girl any subsect. Domestically trained around 32. Keralite preferred. Send horoscope. Box No. 14931

■ Alliance for Kousika, Vadama, Thiruvathirai, PG, 36, 165, 7000/- Railways Chennai, from decently employed graduate, Chennai based Tamil Iyer girls. Box No. 14932

■ Naicker, pure vegetarian, 27/168/Kettai, fair, slim, M.Phil, Dindigul, employed, seeks vegetarian, good looking educated, domestically trained girl. Caste no bar. Send horoscope with details. Box No. 14933

■ ஸ்மார்த்த, கன்னட பிராமின், ஹரிதம், பரணி, 29/ 5.8" சிவப்பு, பி.எஸ்ஸி, அட்வான்ஸ்டு டெக்னாலஜி, இன் கம்ப்யூட்டர். NIIT System Analyst, USA, புரொஃபஷனல் அளவில் கம்ப்யூட்டர் படித்த பெண் தேவை. மாத்வா, தெலுங்கரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 14934 போன்: 2362051 சென்னை.

■ Tamil Iyer boy, Vadamal, Bharadwajam, Anusham, 28/5.6" B.E. (ECE) employed in California Bay area USA H1-B visa, seeks suitable alliance below 24 years. Reply horoscope, family particulars. Box No. 14935

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரித, பி.எஸ்ஸி, ஐதராபாத்தில் தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும், 29/5.10"/ 5500/- மாத வருமானம் பையனுக்கு வேலையில் உள்ள/ வேலை பார்க்கவிரும்பும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 14936

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், அனுஷம் 7-ல் செவ்வாய் எஸ்.எஸ்.சி, 29, பம்பாயில் நிரந்தர வேலை சொந்த வீடு, 5500/- கடவுள் பக்தி நம்பிக்கை நல்ல பழக்கங்கள் உடைய பையனுக்கு இதே இனத்தை சேர்ந்த நடுத்தர வகுப்பு +2 அல்லது 10-வது வரை படித்த குடும்பப்பாங்கான கடவுள் பக்தி, நம்பிக்கை

உள்ள அனுசரணை உள்ள வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத வரன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 14937

■ Kannada Madhwa, non-Kashyapa, graduate bride for 30/164, Rohini, foreign bank officer. Reply Box No. 14938

■ ஆண்மை குறைந்த Hindu bachelor Govt. 43/163/ 10,500/- seeks நல்ல குணமுள்ள good looking women. Divorcee and widow please excuse. பெட்டி எண் : 14939

■ Vadamal, Srivatsa, Avittam, 31/168/6000/- convent educated, Dip. (Mech.) Engineer, Railway employed, Assam based, seeks fair, graduate, Vadama girl around 26 preferably employed bank/insurance/Central, transferable. Contact with horoscope. Box No. 14940

■ Wanted Telugu Brahmin, employed, bank, Central Govt. pious girl for 41/168 Bank employee owning flat, Athreya, Magam, unencumbered divorcee. Horoscope with family details to Box No. 14941

■ அய்யர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி, அவிட்டம் 1-பாதம், 29, 180 செ.மீ./3000/- [B.Sc (Maths)], (Dip. in Auto Engg.), இரு சக்கர வாகன மெக்கானிக், தனியார் கம்பெனி சென்னை, சொந்த வீடு சென்னை. பட்டதாரி, பட்டதாரி இல்லாத, வேலை மிகுந்தள்ள வேலையில் லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 14942

■ Alliance invited from Govt./Public Sector employed girls Chennai only, Vadagalai, Athreya, Magam, 31/175/ 6000/- own automobile dealer, owns house at Trichy. Subsect acceptable. Box No. 14943

■ Saiva Pillai, 30/170, Chithirai, B.E., M.S. Senior software engineer U.S.A seeks smart, good looking, well qualified bride. Subsects acceptable. Respond with horoscope and details, bridgegroom arriving on September to India. Box No. 14944

■ Vadama, Kousikam, Pooram, 5.10", +2 (AMIE) 33, trainee supervisor, SRF, Rs. 2000/- plus, business and Vadama, Kousikam, Poorattathi, 5.4" B.Com., PGDMM, 29, Marketting Executive, SS Industries, Hyderabad, Rs. 6000/- seeks employed bride. Box No. 14945

■ Alliance invited from graduate girl for a Gulf employed boy, 28/173/DME., P.D.P.M.D. of Brahmin/ Mudaliar parentage. Clean habits. Caste no bar. Box No. 14947

■ Alliance invited for a Vathyama, Bharadwajam boy Pooram, aged 29, B.Com, employed in a non nationalised bank only son of his parents residing with parents in their own flat at Chennai. Subsect no bar. No dowry. Apply with horoscope and details to Box No. 14948

■ Looking for family type educated fair girl not employed for boy aged 28, Vadamal, Koundinya Gothram, Sadhayam, hails from respectable family. Boy sole proprietor - Pharmaceutical Distributor, has done Hons. Course in Computer NIIT. Studied upto B.Sc. Apply Box No. 14949

■ Haritha, Uthiram, 38/165/7000/- Vathimmal, Tamil Iyer boy. Clean habits, chevvai in 8th place. Officer, Engineering College, seeks suitable girl. Subsect/employment no bar. Apply with horoscope/family details. Box No. 14952

■ Alliance invited for University lecturer, 32/163/ 10,000/- Saiva Pillai, divorcee, from a Saiva Pillai, fair, unemployed girl desired to be a house wife. Widows, divorcees excuse. Box No. 14953

■ Alliance for unencumbered divorcee employed in private bank, 37/175/5000/- medium built, medium complexioned Iyer Vadamal, Bharadwaja Gothram, Poosam. Subsects no bar. View matrimony write full details at first instance. Reply Box No. 14954

■ Alliance for Bombay based Iyer divorcee, Vadamal, Bharadwajam, 45/175/7500/- medium built, medium complexioned. Utrattathi. Subsect no bar. Iyengars can also apply. Unencumbered divorcees/widowers no bar. View life partner, matrimony. Reply Box No. 14955

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Punarvasu, 27, good personality, affectionate, partial hearing loss, confident speaks only English, having own computer to be independent - Looking for smart, intelligent girl below 23 years good family background, computer friendly supportive to make professional life together. Reply Box No. 14956

■ கார்காத்தார், 32, குருகுலராய கோத்திரம், சதயம், Fitter சுய தொழில், 5000/- hearing aid பயன்படுத்து பவர், 50% பேசும் திறன் உடைய மணமகனுக்கு 10வது குறையாத படித்த பெண் தேவை. சைவ உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 14957

■ தென்கலை அய்யங்கார், நைத்துருப காஷ்யப, பூசம் நட்சத்திரம், 34/163/பி.காம்/6000/- பூர்வீகம் திருச்சி, சென்னையில் சொந்தமாக கார்மென்ட்ஸ் பேக்டரி நடத்தும் பையனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14958

■ Alliance for Madhwa Kannada, Balaganadu, Kashyapa, Pooradam, 38/160/3000/- employed in Pvt. Co. only son, own flat, divorcee separated on the marriage day itself. Seeks girl below 36 years. Domestically well trained. Reply Box No. 14959

■ Alliance invited from +2/graduate, Telugu Velnadu, home loving girls only for Telugu Velanadu, Barad wajasa, 31/169 Pusam star doing business. Reply with horoscope and family details to Box No. 14960

■ சௌராஷ்டிரா, கௌசிகம், மிருகசீரிஷம்-2, ரிஷபம், 28/165/6800/- பி.காம், சென்னையில் மாநில அரச பணி. எளியமுறை திருமணம். பெண்ணின் முழு விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14961

■ Madhwa, Kannada graduate, Moolam, Viswamithra, 33/5.8"/10,000/- doing own business, seeks employed/ unemployed rich girl. Send horoscope. Subsects no bar. Box No. 14962

■ Vathimal, Gouthama, Kettai, 27/180/M.A./Govt. seeks employed girl, preferring simple marriage. Subsects no bar. Box No. 14963

■ கல்கத்தாவிலிருக்கும் திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர், நல்ல உத்தியோகத்திலிருக்கும், 5.8" உயர முள்ள, 37 வயது பட்டதாரிக்கு அதே வகுப்பை சேர்ந்த செவ்வாய் தோஷம் உள்ள சிவப்பான உயரமுள்ள பட்ட தாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14964

■ Iyengar, Bharadwajam, 28/163 cms/B.E (Civil) self employed, 7000/- Avittam, seeks graduate girl pref-

திருமணமலர் - விளம்பரக் கட்டணம்

பத்திரிகைக் காகிதம், மற்றும் பத்திரிகை அச்சாகத் தேவைப் படும் பொருட்களின் விலைகள் உயர்ந்து விட்ட காரணத்தால் திருமணமலர் விளம்பரக் கட்டணம் இந்த மாத மங்கையர் மலர் இதழிலிருந்து முப்பது வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 250/- என திருத்தி அமைக்கப்படுகிறது. முப்பது வார்த்தைகளுக்கு மேற்பட்ட ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/- கூடுதல் கட்டணம். (இதில் உயர்வு இல்லை.)

வாசகர்களும் விளம்பரதாரர்களும் முன்னெப்போதும் போல் தொடர்ந்து நல்லாதரவு அளிக்க வேண்டுகிறோம்.

பதிப்பாளர்,
மங்கையர் மலர்

ably employed. Box No. 14965

Vadama, Bharadwajam, Poorattathi, Kumbha Rasi, /170 cms/very fair, dynamic M.Sc (Tech.) Central vernment Rs. 10,000/- p.m. propertied widower, eks good looking, educated well mannered bride m respectable family. Box No. 14966

Kousikam, Sadhayam, 29, 6' very fair, B.Sc., Dip. TA working in Riyadh Rs. 25,000/- p.m. visiting In- in December '98. Seeks suitable bride Iyengar aduate employed preferably in Govt. Reply with roscope. Box No. 14967

Affluent Brahacharanam, 37 D. Mag, 7000/- ennai, Agashthiar, Ashwini 2nd padam, innocent orcee (mutual consent), seeks Brahmin girl. (Di- cees/widow excuse) Box No. 14968

Thengalai, Badarayanam, Ashwini, 32/170/M.S. HI a innocent divorcee without encumbrance, clean oits, seeks good looking, homely, understanding aduate bride. Simple marriage. Box No. 14969

படமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், பூரட்டாதி, 36/ 7/8000/- M.A. (Economics), எக்ஸிகுடிவ் ஸ்டெனோ, ியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மூத்த மகனுக்கு, ரியில் இருக்கும்/இல்லாத மணமகள் தேவை. ஜாத துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14970

yer, Kousika, Vadama, Rohini, 31/175 cms/B.Com, T, employed in computer firm. Rs. 5000/- seeks ennai based girls. Box No. 14971

தமிழ் அய்யர் பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், திராடம், 31/170/8000/- பட்டதாரி, Dabur Busi- s Officer ஆக பணிபுரியும் வரனுக்கு, 25 வயதிற்குள் ந்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு மதம். வேலை முக்கியமல்ல. விவரங்களுடன் ழுகவும். பெட்டி எண் : 14973

ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், 19.6.73/172/DME, ியார் பாலிடெக்னிக் ஆசிரியர் மற்றும் சுய தொழில் 0/- நிரந்தர பணியில் உள்ள மணமகள் தேவை. டி எண் : 14974

டமாள், கௌத்சல்யம், மூலம், 38/7400/- இளமைத் தோற்றமும் நற்பழக்கங்களும், இசை கலைகளில் ஈடுபாடு உள்ள கல்லூரி விரிவுரையாளருக்கு நல்ல வேலைக்குச் செல்லும் படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். சென்னையில் உள்ளவர்களுக்கு முன்னுரிமை. பெட்டி எண் : 14975 போன் : 4813731.

■ Brahacharanam, Haritha, Anusham, 38/166/15,000/ -p.m. B.Sc, PGDBA, Asst. Manager, Large corporate, young and good looking, smart, clean habits, Chennai based widower no issues, owns flat. Seeks bride. Box No. 14976

■ Vadagalai Iyengar, Kousikam, Revathi, 28/165/7000/ - p.m. business, seeks graduate employed girl. Subsect no bar. Box No. 14977

■ Alliance invited for Iyer Brahacharanam, Kousikam, Rohini, 26/173 cms, B.Com (Hons.) 6500/- private employed boy from graduate employed girls. Send horoscope, bio-data to Box No. 14978

■ ஐயர், வடமாள், வட ஆற்காடு, திருந்தலம், பரணி, 44, தனியார் வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14979

■ Tall, fair, vegetarian, computer graduate girl for Saiva Pillai, Ph.D., 32, 178 cms, Molecular Biologist, Ontario, Canada. Must be willing to go to Canada. Apply with details and horoscope. Box No. 14980

■ Vadagalai, Shatamarshanam, very handsome Rs. 18,500/- + perks, Chief Manager in a leading Bank. Bride upto 37. No expectation. Simple marriage. Reply with horoscope. Box No. 14981

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ஸ்வாதி, 29/ 5.8" டெல்லியில் Private Sector Bank-ல் ஆபீஸராக வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு, டெல்லியில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14982

■ இந்து, சௌராஷ்டிரா, சிம்ம ராசி, மகம் நட்சத்திரம், 36, பி.ஏ. மத்திய அரசு பொதுத்துறை வேலை, சம்பளம், 13,000/- வரனுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டப் படிப்பு/தொழிற் படிப்பு படித்த மணமகள் தேவை. ஜாத

> வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்கு பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எவ்வித உதவியும் செய்ய இயலாது.

கத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14983

■ U.S. based match for Iyer boy, 34/177/Mirugasheersham, Ph.D, green card holder, working in U.S. Send horoscope, bio-data to Box No. 14984

■ Wanted employed/unemployed good looking girl for Tenkalai boy, Koundinya, Swathi, 26/5.8" Dip. in Electronics. Own business 7000/- p.m. Kalai no bar. Box No. 14985

■ Alliance invited from professionally qualified girls below 31 for Tamil Iyer boy, 34/167 cms, fair, complexioned, B.Sc., B.L., MBA, partner of a law firm at Coimbatore. Chithirai, Moudgalya, Brahacharanam. Subsect no bar. Box No. 14986

■ ஐயங்கார், 47/7000/- விவாகரத்தான சென்னையில் சொந்த வீடுள்ள கண் பார்வை குறைவான வரனுக்கு, பரந்த மனப்பான்மையுள்ள பிராமண வாழ்க்கைத் துணைவி தேவை. பெட்டி எண் : 14987

■ Brahmin, Vadama, Bharadwaja, Rohini, Nationalised Bank clerk owns a house at Chennai, 32/175/9000/- seeks suitable match, slim, good looking in transferable job. Box No. 14988

■ பிராமின், கௌசிகம், நல்லவேலை, நிறைவான சம்பளம், 35 வயதுடைய மனைவியை இழந்த (பெண் குழந்தை, சகோதரியுடன் வெளிநாட்டில் வசிக்கும்) சொந்தங்கள் வேறு யாருமற்ற வரனுக்கு அனுசரித்து செல்லக்கூடிய தாம்பத்ய வாழ்க்கையில் ஈடுபாடு உடைய 30 வயதிற்குட்பட்ட ஊனமுற்ற/விதவை/விவாகரத்தான, குழந்தையற்ற பிராமின் குடும்பத்து பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 14989

■ Wanted Non-Sangrithi graduate girl for boy MCA, 28, WIPRO, 25,000/- p.m. Swathi. (He is having small white patches on both sides of his lower hips only) Please contact Box No. 14997

■ Wanted fair, slim, good looking girl below 29, height above 5.3" for bachelor (Ayyangar) 32, 5.7" Ph.D. from Austin USA, employed in New Jersey. Star Poorattathi, Kousika. Box No. 14999

■ Vadamal, Bharadwaja, Uthiradam, 36/PG/165/20,000/- Central Govt. wanted qualified, unemployed/employed girls. Subsect no bar. Contact Mani, 129, TNHB, T.B. Sanitorium, Chennai - 47.

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஆத்ரேயம், ஹஸ்தம், 35, ரூ. 4000/- கோவில் குருக்களாக உள்ள பையனுக்கு, எஸ்.எஸ்.எல்.சி படித்த, வேலைக்குச் செல்லாத, குடும்ப நிர்வாகத் திறமையுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகம் விவரம் அனுப்பவும். ஸ்ரீதரன், நெ. 1, சோழன் தெரு, அன்பழகன் நகர், சென்னை - 11.

■ வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், சுவாதி, பி.காம், Leather Technology, 28/165 செ.மீ. சொந்த Tannery 20,000/- சிறப்பான வரனுக்கு நல்ல அந்தஸ்தில் உள்ள அழகான பட்டதாரி பெண் தேவை. S. Subramanian, Plot 17, E.B. Colony, III Street, Adambakkam, Chennai - 88. Ph : 2440002

■ வடமாள், சங்க்ருத்தி, கேட்டை, 31/160 செ.மீ சென்னையில் பணிபுரியும் வரனுக்கு படித் குடும்பப்பாங்கான வேலை செய்யும் பெண் தேவை உட்பிரிவுகள் சம்மதம். மாத வருமானம் 3000/- Gurumoorthy Iyer, 6, Gomathi St., Puzhuthivakkam Chennai - 91.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திராடம், 32/160 செ.மீ பி.காம், ஐ.டி.ஐ/7,400/- சென்னையில் பணிபுரியும் வ னுக்கு படித்த Reputed Concernனில் வேலை செய்யு பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். Sankaran, Plo No. 8, Kanchikamatchi Nagar, Madipakkam, Chennai - 9

■ Koundinya, Brahacharanam, Visagam, 31/172 cms Radio Officer, Jam Nagar (Gujarat), 15,000/- p.m seeks educated girls. Subsect acceptable. Contact K Saroja, 22, Raju Naicken Street, West Mambalam Chennai - 600 033.

■ Alliance for fair, Iyer boy, Haritha, Chadayam, undergraduate, 36/170 employed in Pvt. firm, Rs. 500 - owning house in Bombay. Contact S. Kamalam, D 105, Eksar Laxmi Narayan Bldg. No. 1, Eksar Road Borivli West, Mumbai - 400 103. Phone : 891016 8913075.

■ Alliance invited from graduated girls with transferable job for Brahacharanam, Srivatsam, 31/5.8 Tiruvonam, Bank Officer at Delhi. Contact A. Nagasundaram, 473-L, Unique Apartments, 4th Street K.K. Pudur, Coimbatore - 641 038.

■ வெள்ளாளப் பிள்ளை, அசைவம், 26/176 பி.ஏ டி.சி.ஏ. விசாக நட்சத்திரம், டில்லியில் சொந்த வீடு அசோகா ஓட்டலில் பணிபுரியும் மாத சம்பளம் ரூ 7000/- அதே இனத்தை சேர்ந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. R.C. Mohan, 15/278, Lodhi Colony, New Delhi 110 003.

■ Brahacharanam, Kousikam, 32/170 cms, fair B.Com, Dip Cinematography (FTII, Pune) film/T cameraman. 4 lakhs per annum, own flat, Bomba Reqd. tall, fair graduate employed girl. V. Krishnamurthy, 7, Sarojini Street, T. Nagar, Chennai - 60 017.

■ Alliance invited for Vathima, Nithunthala, Uthiram 29/173/6000/- commerce graduate, marketing office at Coimbatore. Subsect acceptable. Reply K Ramamurthy, 45, Second Main Road, Kumaran Nagar Extension, Pondicherry - 605 008. Phone : 0413-5490

■ மணமகன் ஸ்மார்த்துவா, பிராமின், உத்திராடம், 3 170/எம்.ஏ. எல்.ஐ.சி. அதிகாரி நல்ல தோற்றம், நல் வருவாய், ஏற்கெனவே திருமணமாகி சட்டபடி விவா கரத்து பெற்ற இவருக்கு தாய்மையான அன்பும் உ மையான பாசமும் நிறைந்த நல்ல தோற்றமுள்ள மண மகள் தேவை. வரதட்சணை, சீர் தேவை இல்லை நல்ல முறையில் வாழ வேண்டும் என்ற எண்ண போதும். ஐயர் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முழு ஜாதகம், புகைப்படத்துடன் எழுதவும். அரசு ஆசிரியை பண மணமகள் எனில் மகிழ்ச்சியே. ஒரு வயதுக்கு உட்பட

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்ட்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணி ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

ழுந்தை உடைய பிராமின் விதவைகளும் விண்ணப் க்கலாம். டி.ஆர். ராம்நாத், AITUC, 153, திருவண்ணா லை ரோடு, செஞ்சி - 604 202. விழுப்புரம் மாவட்டம்.

Iyer Vadamal, Moudhgalyam, Uthiram, handsome y, 31/173/M.Sc, Computer employed United States, eks girl with MCA/BE/ME/MSc computers. P.V. inkaran, 92, Balar Illam Road, Nagamalai, Madurai 625 019.

Iyer Vadamal, Moudhgalyam, Thiruvathirai, very fair, /171/M.Phil. Lecturer, Chennai seeks employed/ employed girl. P.V. Sankaran, 92, Balar Illam Road, agamalai, Madurai - 625 019.

Brahmin, Brahacharanam, Bharadwajam, thayam, 31/5.5" Rs. 3500/- Sundaram Medical Foun- tion (TVS Group) (B.A.) seeks employed bride. bsects no bar. V. Natarajan, 4, II St. Judge Colony, mbaram Sanatorium, Chennai - 600 047.

Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Uthiradam, 26/ 3/M.Tech, MNC Bangalore, seeks graduate fair, me loving girl from respectable family. Employed 1 preferred. Contact P.S. Subramanian, Assistant ecutive Engineer, S-4, E.B Camp, 400 KV Sub-sta- n, K.R. Thoppur P.O. Salem - 636 502.

Alliance for Ashtasahasram, Haritha Iyer, Chithirai, /175 B.Com, working Indian Airlines, Portblair from r, slim, homely graduate. Subsect no bar. Contact Srinivasan, F/o. S. Balasubramaniam, Indian Air- es, Portblair with details.

Vadamal, Srivatsa, Uthirattathi, 33/150/6000/- Cen- l Govt. handicapped boy seeks broad minded girl. dowry, subsect no bar. Contact V. Krishnaamurthi,), Bells Road, Triplicane, Chennai - 600 005.

Wanted for MNC employed Iyer boy, Rohini, usikam, 35/5.10" fair, 17,600/- B.Sc., DCS, em- yed, fair girls with 5.4" and transferable job. Suresh makrishnan, 7, Sham Niketan, Gokhale Road, anukarwadi, Kandivli (West), Mumbai - 400 067.

Karkathar, Visakam, 27/165 IIT(M) MS Consultant A seeks very fair, BE/MCA/CA same caste upto with photo, bio-data. Contact Mani, D8, Ammo- Street, Block 27, Neyveli - 607 803.

Vathima (Tanjore Dt.) Kasyapa, Poosam, 33/175 s, BE FIV AMIE Civil Engineer in Singapore with status, handsome boy requires professionally quali- l or decently employed girl. Boy visiting India in 98. Advt. for choice and immediate marriage. ntact K. Sridharan, 20, Sixth Cross, Ramalinga gar South Extension, Trichy - 620 017. Ph : 770941.

Vadama, Kousika, 30/165 ITI, 5000/- Reputed pri- e company, Indore (M.P.) Subsects considered, ple marriage acceptable. Family details and horo- pe to K. Ramakrishnan, 28, Balakrishnapuram Third Street, Adambakkam, Chennai - 600 088.

■ தமிழ் விஷ்வகர்மா, 31/160/15,000/- சொந்தமாக தொழில் நடத்தும் சிவந்த அழகிய நற்குணங்கள் கொண்ட மணமகனுக்கு, நன்கு படித்த சிவந்த மிகுந்த அழகும், கலா ரசனையும், இனிய குணமும் படைத்த பெண்ணை நற்பண்புகளுடைய குடும்பத்திலிருந்து எதிர்பார்க்கின்றனர். ஜாதி, சீதன எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. தொடர்பு : K. Balasri, 10, II St., Thangam Colony, Anna Nagar West, Chennai - 600 040. Ph. 6221065.

■ பிரஹசரணம், கௌசிகம், ரேவதி, 26 வயது, எல்.ஐ.சி.யில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு மாற்றத் தக்க அரசு வேலையிலுள்ள படித்த சிவந்த பெண் தேவை. முகவரி : எஸ்.ஆர். அனந்தன், G1, A Block, பார்சன் கார்டன்ஸ், மேலூர் ரோடு, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி - 620 006.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், பூசம், 38/5.6"/6000/- Hindu Agent, SSLC, உட்பிரிவு சம்மதம், +2 வரை படித்த வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. ராமன், பிளாட் நெ. 223, சௌத்திரி நகர், 12 வது தெரு, வளசரவாக்கம், சென்னை - 600 087. போன் : 4865604.

■ ஐயர், கேசியாள், கவுசிகம், சித்திரை, 32, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. சுய தொழில் 5000/- குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். கே. பிச்சம்மாள், 32, பட்டமங்கல தெரு, மயிலாடுதுறை - 609 001.

■ பிரஹசரணம், ஹரித கோத்திரம், 27/160/AMIE civil/ 7000/- சொந்தமாக காண்டிராக்ட் செய்யும் மண மகனுக்கு பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். R. Balakrishnan, M-281, Phase X, New Royakotta HUDCO, Near New Temple Land, Hosur - 635 109.

■ பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், சுவாதி, 31 வயது, டி.இ.இ.இ. சவூதியில் இன்ஜினியர், ரூ. 20,000/- மணமகனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். செப்டம்பர் 98-ல் விடு முறையில் இந்தியா திரும்புகிறார். தொடர்பு கொள்க. பி. சுவாமிநாதன், 13-ஏ, கோரி புதுத் தெரு, வண்ணா ரப்பாளையம், கடலூர் - 607 001.

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், வாதூலம், பூரட்டாதி, 32/ 155/எம்.காம்./6,500/- தனியார் கம்பெனி வரனுக்கு 30 வயதுக்குள் நல்ல குடும்பத்தை சேர்ந்த படித்த பெண் தேவை. அரிகர கிருஷ்ணன், 27, சொர்க்க வாசல் தெரு, சி.என். கிராமம், திருநெல்வேலி - 627 001. போன்: 333561 (0462).

■ Well settled Bombay based boy, Iyer, Vadoolam, Pooradam, 24/5.11" Five figure salary, own house, graduate, Dip. Hotel Management. Employed Bombay based girl preferred. Correspond Subramanaim, R.H. No. 5, Narayan, CHS, Sector - 2, AIROLI Navi Mumbai - 400 708. Ph : 7690950 (022).

■ Iyer, Vadama, Srivatsam, Pooram, 39/171/C.A./

10,000/- employed in Calcutta, own house, seeks suitable girl alliance. Send horoscope to Mrs. Lalitha Gopalakrishnan, 34-B, Dovers Road, 2nd Floor, Calcutta - 700 019.

■ Brahacharanam, Sankruthi, Ashwini, 29/180 fair, B.Sc, businessman, 20,000/- plus, seeks graduate, beautiful preferably employed girls. Contact 2451853. T.S. Subrahmanyam, 6, Maruthi, 3rd Street, Shanthi Nagar, Adambakkam, Chennai - 88.

■ வன்னியர், 156, அனுஷம், உதவி இஞ்சினியர் சூப்பர்வைசர், அரசு பணி, 7000/- 36 வயது, தகுந்த அழகிய படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். B. Namasivayam, "Sakthi Nivas", No. 19, 3rd, Street, Elango Nagar, Virugambakkam, Chennai - 600 092. Ph : 4839926.

■ Vadama, Athreya, Avittam (I padam), fair, handsome groom, 29/183/B.Tech. (IIT, Chennai) M.B.A. (Boston) working Newyork, Finance Company, green card holder, seeks tall, beautiful, fair, well educated bride, working or studying in USA. Respond with horoscope and full bio-data to M. Subramanyan, 77, Fourth Main Road, Gandhinagar, Adyar, Chennai - 600 020.

■ கௌசிக கோத்திரம், வடமாள், 41, மனைவி இறந்தவர், ஒரு வயது குழந்தை உள்ளது. கரூரில் ஜாப் டைப்பிங். மணமகள் தேவை. குழந்தைகள் இல்லாத விதவைகளும் தொடர்பு கொள்ளலாம். R. Meenakshi, 5A, Sriram Nagar 1st Street, Vyasar Nagar, Chennai - 39. Ph : 5513367.

■ பிரஹசரணம், கௌசிகம், பூசம், 8-ல் செவ்வாய், 29/160/5000/- Indian Navy (NMT) பாம்பேயில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு degree with computer course முடித்த அழகான பெண் வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். கர்நாடக சங்கீத ஞானம் இருந்தால் நல்லது. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். R. Kasi Viswanathan, 67, Second Street, Melmangalam (P.O.), Periyakulam (T.K.), Theni Dt. - 625 603. Phone : 31715

■ தமிழ் அய்யர், பிரஹசரணம், கார்த்திகை, ஸங்கிருத கோத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த 34/5.4"/4,500/- மாதம், பம்பாயில் தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் (Sumeet) பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நல்ல தோற்றமுள்ள 31 வயதுக்குள் படித்த வேலைக்கு செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முழு விவரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும். S. Hariharan, 11, Ragavendra Vihar, Kopar Cross Road, Opp. Santhoshi Matha Mandir, Dombivli (West) - 421 202. Thane Dist.

■ Boy clean habits, dynamic, Vadagalai, Nithrupa Gasyapam, Punarpoosam, 32/175, USA, looks very much young for his age, seeks young looking graduate girls of same sect below 26. Please apply Mrs. Vasantha Rajan, 1767, Vasanth Colony 1st Street, West Annanagar, Chennai - 600 040. Ph : 6283158.

■ பத்மசாலியர், வயது 27, சுய தொழில் செய்து கொண்டிருக்கும் படித்த வசதியான வரனுக்கு வேலையிலிருக்கும்/வேலையிலில்லாத நல்ல தோற்றமுடைய குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்க. ஆர். ராமசாமி, 157 - Z II பழனியப்பா நகர், சூரமங்கலம், சேலம் - 636 005.

■ Iyer, Vadamal, North Arcot, Kousikam, Revathi, 27/175/10,000/- B.Sc, AMIE Group - B, Cabinet Secretariat Delhi, seeks qualified, good looking girl 160 - 165 cms, from North Arcot, Vadamal only. Centr Govt/Bank/LIC employed preferred. N. Subramani 49, Second Main Road, Kumaran Nagar, Sri Ayap nagar Post, Chennai - 600 111.

■ Iyer, Vadama, Kousikam, Bharani boy, 30/5.5 B.Com/5000/- (reputed company) seeks suitable gi P. Srinivasan, C/o. P. Vaidyanathan, 68, Om Parasak Street, V.O.C. Nagar, Pammal, Chennai - 75.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌதமம், அவிட்டம், 30/6. 6000/- உள்ள அழகான வரனுக்கு சென்னையி வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மத ஜாதகம், போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். மூர்த் பிளாட் நெ. 2656, 12-வது மெயின் ரோடு, அண்ண நகர், சென்னை - 600 040.

■ Iyer boy, Brahacharanam, Haritha, Swathi, 31/6 6000/- self employed, seeks graduate employed, f good looking girl. Subsect acceptable. Cont Gopalakrishnan, 193, Ramakrishna Mutt Ro Chennai - 28. Ph : 4952066.

■ வன்னியர், 30/5.10"/8000/- சுயத்தொழி எஸ்.எஸ்.எல்.சி. புனர்பூசம், கருப்பு நிறம், நல்ல கு முள்ள பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவ வேலூர், திருவண்ணாமலை மாவட்டத்தாரர்கள இருப்பின் நலம். தொடர்பு, எஸ். சங்கர், பி.எஸ் ஸ்ரீராஜேஸ்வரி புக் டிப்போ, 30/3, கன்னாம்புக் தெரு, வேலூர் - 632 004. போன் : 23581, 251

■ Pretty fair, gunavathi, graduate bride for Army C tain Iyer, Vadama, Haritha, Mrigaseersham, Mit nam, Tirunelveli, 28/165 fair doing B.Tech. horosc details to MVS Mani, Greenpark Apartme Kadamwadi Road, Kolhapur - 416 003.

■ தஞ்சாவூர் ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூரா 33/5.9 உயரம் ரூ. 6000/- அரசுடைமையாக்கப் வங்கியில் பணிபுரியும் வரனுக்கு இதே இனத்த சார்ந்த உத்தியோகத்தில் இருந்தாலும், இல்லாவி லும் படித்த பட்டதாரி பெண் தேவை. ஆர். வெங் ராமன், நெ. 6, 3-வது மெயின் ரோடு, ஜவஹர் ந அகரம், சென்னை - 82.

■ வடமாள், ஷடமர்ஷன கோத்திரம், அஸ்வி பி.எஸ்ஸி., 31/170/தென்னக ரயில்வே ரூ. 60 மாதம், மணமகனுக்கு வேலைக்கு செல்லும் பட்ட மணமகள் தேவை. (Bank/LIC/Govt preferred) உட்பி சம்மதம். என். நாராயணன், 3, ஓடைத் தெரு, கு பேட்டை, சென்னை - 600 044.

■ வடமாள், கௌசிகம், பூசம், 178, 7000/- D Asst. Engineer, பிர்லா குரூப், 8-ல் செவ்வாய், வயதுள்ள மணமகனுக்கு படித்த, அழகான, அ மான, கடவுள் பக்தி உள்ள மணமகள் தேவை. Sundaram, 30, Old Post Office Street, Venkatapu Ambattur, Chennai - 600 053.

■ Graduate employed bride for Thenkalai Iyer 37, B.A/155, Nythrupa Kasyapam, Hastham, 73 +, Senior Assisatnt EDP reputed company, Cher Subsect no bar. Contact PMS Bharath Kumar, 'Adhithya', 29th Street, Thillai Ganga Nagar, Che - 600 061.

■ தென்கலை, கௌசிகம், அவிட்டம் 2, பி.காம் 183/6600/- மத்திய அரசுப்பணி சென்னை. பண் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்ம ஆசிரியை முன்னுரிமை. ஜாதகத்துடன் விண்ண கவும். கே. திருமலை, 3, டி.டி.சி. காலனி, நங்கநல்

சன்னை - 600 061. போன் : 2340603.

ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய, புனர்பூசம், 28/5.4"/ 200/- பி.ஏ, மத்திய அரசில் உள்ள பையனுக்கு சன்னையில் வேலைப் பார்க்கும் பட்டதாரி பெண் தவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். கே. கணபதி, 237/1, வது தெரு, கார்த்திகேயபுரம், மடிப்பாக்கம், சென்னை 91.

நட்சத்திரம் அஸ்வினி, படிப்பு பி.ஈ. தனியார் ம்பெனியில் Product Manager, 5.5" உயரமுள்ள, 30 யது பையனுக்கு படிப்புள்ள அரசு/தனியார் கம்பெனி ல் வேலையுள்ள பிராமண வரன் தேவை. பெற்றோர் ராமின் + யாதவர். ஈ. கங்காதரன், நெ. 1, சரஸ்வதி ரம் 2வது கிராஸ், அல்சூர், பெங்களூர் - 8. பெற் றாரில் ஒருவர் பிராமினாக இருந்தாலும் தேவலை.

Alliance for Kousikam, Vadamal, 30 years, 170 cms, iruvonam, native of Palghat, working in LIC, oimbatore, seeks alliance from LIC/GIC/Bank/Govt. nployed girls transferable to Coimbatore. Contact ith horoscope to Smt. G.K. Vijayam, 60, Maniam aliaappa Street, Saibaba Colony, K.K. Pudur Post, oimbatore - 641 038.

Wanted qualified Iyer girl fair, below 27 yrs. for boy rivatsa, Vadamal, Bharani, at M/s L&T (Cements) aipur (M.P.). Contact S.N. Swamy Qrs. 1-A, St. No. 3, Sector 4, Bhilai - 490 001. (M.P.)

Vadama, Kousikam, Ayilyam, Iyer boy, 30/175/5000/ B.Sc, NIIT, based at Jamshedpur, seeks alliance from eautiful, fair, graduate girl. No demands, early mar- age. Subsect no bar. M. Ravishankar, 65E, 7th Phase, darsh Nagar, Sonary, Jamshedpur - 831 011.

Iyer, Vadamal, North Arcot, Bharadwaja, oorattathi, DCA/33/5.10"/3500/- software company, eeks alliance from respectable family. Contact Mani, C. Plot 2, Paigam Colony, SP Road, Secunderabad- 00 003. Phone : 040 - 7055816.

Vadamal, Thiruvonam, Kousika Gothram, 32, good oking, working in Ltd., company at Bangalore. Sal- y Rs. 9,000/- p.m. Vadama girls preferred. Contact rishnamurthy, No. 17, Basappa Road, Santhinagar, angalore - 560 027.

Vadamal, Koundinya, Punarvasu, Mithunam, 28/160 ns, graduate, Chennai based Regional Accountant . 6000/- + free accomodation, courier company ants preferably graduate working girl. Contact S. aju, 6/55, Gurudwara Road, Karolbagh, New Delhi - 0 005. Phone : 5757750.

Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Bharani, 31/5.10" ery fair, DCE, 10,500/- Engineer Larsen Toubro ECC hennai, seeks graduate girl born after 1971. S. amakrishnan, C4/15A, Akbarabath Second Street, odambakkam, Chennai - 600 024.

Srivatsa Tanjore, Vadama, B.Com, 34/5.6" Poosam, eputy General Manager, SR Group, Bombay, Rs. ,000/- p.m. seeks good looking, graduate bride from spectable family. Contact R. Swaminathan, 12, 12th reet, Balaji Nagar, Anakapudur P.O. Chennai - 600 0.

Vathima, Haritha, Sadayam, 28/165/8000/- Civil Di- oma employed reputed private company, seeks alified suitable match. Subsect accepted. Contact 69823. Krishnaswami, Plot 24, Krishnamachari agar, Chennai - 116.

■ Vadamal, Iyer, Srivatsam, Visakam, fair, 32/168 cms/ B.Sc., NIIT, EDP in charge (software) reputed firm at Chennai, own flat, alliance invited from girls em- ployed at Chennai public/pvt./Govt. or transferable. Reply with horoscope. R. Subramanian, TC 37/1762, Fort Kallampally Street, Trivandrum - 695 023. Phone : 0471 - 461491. Subsect no bar.

■ Alliance invited for Iyer Brahacharanam, Gauthama, Hastham boy 28 yrs, 6 feet, 10,000/- Bank Officer. Contact V. Radhakrishnan, A/4, Satyam Flats, S.M. Road Ellis Bridge, Ahmedabad - 380 006.

■ ஆயிர வைசியர், நகரம் 38, பூராடம் எம்.எஸ்ஸி, சொந்த தொழில் மாதம் 15,000/- சட்டப்படி விவா கரத்து பெற்றவருக்கு குடும்பப்பாங்கான, படித்த, அழ கான பரந்த மனப்பான்மையுடன் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். இளம் விதவைகளும் விண்ணப் பிக்கலாம். பி. ராஜேந்திரன், 123, கரட்டாங்காடு 3வது வீதி, திருப்பூர் - 641 608.

■ For Tamil Chettiar boy, Pooradam, 37, M.Sc, divor- cee issueless. Business 12,000/- p.m. decently good family, looking educated, fair girl. Bride wanted. Caste no bar. D.Arumugam, 7, Kothari Layout Third Street, Coimbatore - 641 005.

■ Wanted employed/unemployed graduate homely bride for Vadamal, Logitham, Mirugaseersham, 28/ 165/B.E. (Ag.) Project Engineer, reputed concern Rs. 6000/- Subsect acceptable. Contact A.S. Ramasubra- maniam, 123, South Agraharam, Periyakulam - 625 601.

■ Iyer, Vadama, Kousika, Thiruvadarai, 31, tall, very fair, DEE (Electrical/Electronics), 15,000/- Radio Of- ficer in a reputed shipping co., invite alliance of very fair, good looking, educated, home loving bride from respectable family. Reply with horoscope and family details to M.N. Gopal, Plot No. 48, 40 Feet Main Road, Saraswathi Nagar, Thirumullaivoyal, Chennai - 62.

■ வடமாள், அய்யர், மௌத்கல்ய, 31/175/7000/- Air Force Sergeantக்கு தகுந்த வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். P. கிருஷ்ணன், A-10, கங்கா, செல்வம் அபார்ட்மெண்ட்ஸ், 6வது கிராஸ் ரோடு, நியூகாலனி, குரோம்பேட்டை, சென்னை - 44.

மணமகன் தேவை

■ சைவப் பிள்ளை, பூராடம், 5.2" பி.ஏ. வயது 27, பிரைவேட் கம்பெனியில் வேலை. மாத வருமானம் ரூ. 4000/- மேற்படி பெண்ணிற்கு டெல்லியில் அரசு அல்லது தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 24577

■ செங்குந்தர் (இசை வேளாளர்) வயது 23, 5.3" சிகப்பு நிறம், பி.எஸ்ஸி, சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணி செய்யும் பெண்ணுக்கு நல்ல பணியிலுள்ள பட்ட தாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24578

■ Madhwa Kannada, Aruvelu Kashyapa, Poorattathi, M.Sc., B.Ed. 31/155 cms, 5200/- working as PG teacher in private school, seeks Chennai based well employed groom. Reply with horoscope, bio-data. Box No. 24579

■ இந்து, சௌராஷ்டிரா, 33 வயது, 5.2" உயரம், பி.ஏ., R.B.P. உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், மீன ராசி, சௌனக

கோத்திரம் பெண்ணிற்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, நல்ல பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24580

■ செங்குந்த முதலியார், 27/160, முது நிலை பட்டதாரி, வசதியுள்ள குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அழகிய மணமகளுக்கு, தகுந்த அரசு/தனியார்/சுய தொழில்/விவசாயம் புரியும் சுதந்திர மனப்பான்மையும், நற்பண்புகளும் உடைய பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24581

■ வடகலை, கௌண்டின்யம், 28, அசுபதி, பி.எஸ்., பி.எட். படித்த பெண்ணிற்கு அரசாங்க வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24582

■ தெலுங்கு வெலநாடு, ஹரிதச கோத்திரம், கும்ப ராசி, நல்ல அழகான சிவந்த நிறமுள்ள குடும்பப் பாங்கான 30 வயது பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. தமிழ் அய்யர் கூட விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 24583

■ Iyer girl, Vadamal, Bharani, Viswamithram, 32/160 cms graduate, fair, good looking innocent divorcee immediately after marriage, seeks suitable well placed divorcee/widower without encumbrance/ bachelors from good family upto 37 years. Apply Box No. 24584

■ For Vadamal Iyer, Gargya Gothram, birth 4.8.1969 night 1.10 (5.8.1969 calander day) Manglic girl, 5.5" slim, very fair, B.Com + computer diploma, Bharani, birth place Bhopal, reputed family settled in Madhya Pradesh. Horoscope, bio-data to Box No. 24585

■ Iyer, fair, Haritha, Revathi, 37/155/12,000/- Doctrate Central Senior Scientist, Chennai, not transferable seeks, well placed Chennai settled/transferable alliance widower, divorcee excuse. Reply Box No. 24586

■ Alliance for Smartha Desistha, Marathi, Brahmin girl, M.A. (Eco.) 24 years, 5' fair, Athreya, Krithigai II padam, invited from suitable bride grooms. Box No. 24587

■ சைவப் பிள்ளை, மகம், வயது 28, பி.ஏ. படித்த ஒரே பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள சைவ மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24588

■ தமிழ், ஐயர், பாரத்வாஜம், பூராடம், பி.எஸ்ஸி (நர்சிங்) 23/166/3800/- சென்னையில் பணி, இடது கண் செயற்கைகண் மிக அழகான குடும்பப்பாங்கான சிவந்த நிறமான பெண்ணிற்கு, தகுந்த டிகிரி படித்த பணியிலுள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 24589

■ Alliance for Vadama Iyer girl Vadhoola, Uthiradam, Dhanur Rasi, 31/150 M.Sc, Bank Officer from professionally qualified and decently employed boys. Send horoscope and family details to Box No. 24590

■ Iyer Vadamal, Bharadwaja, Magam, age 43, M.Sc, 5.3" height, Bank Officer, seeks suitable groom within 48, preferably Delhi based bank or government service. Subsect no bar. Send family details, horoscope optional. Box No. 24591

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரித, பி.காம், Computer Diploma, 5.4"/23 மாநிற பெண்ணிற்கு பட்டதாரி, நல்ல வேலையுள்ள 30 வயதிற்குட்பட்ட பையன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 24593

■ Wanted Brahmin groom, well qualified and settled, India/abroad, for very fair girl, suddha jatakam Ayilyam, January 1971/160/M.Sc. Bio Chemistry employed Pharma Research Laboratory, Hyderabad Kongu Vellala Gounder/Iyer parentage. Follov Brahminical custom. Box No. 24594

■ Vadamal, Bharadwaja, Mesham, Bharani, B.Com type, shorthand, 23 1st marriage illegal null and voi separated on the same day. Age below 29 can apply Divorcees excuse. Widowers without issue welcome Box No. 24595

■ சைவப் பிள்ளை, 43, எம்.ஏ., எம்.எட்., மாநில அர பள்ளி ஆசிரியை, விவாகரத்தானவர். குழந்ை இல்லை. வரனுக்கு இதே இனத்தவர் நல்ல குடும்பத்த நிரந்தர பணி வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 24596

■ Wanted employed Brahmin groom for 38/150 do mestically well trained, Telugu Brahmin, Athreya p ous girl, unencumbered divorcees, may also appl Horoscope with family details to Box No. 24597

■ Thenkalai Iyengar, Kousikam, Ayilyam 4th padan fair girl, 26 years, 5.2" B.Sc. Maths, 4000/- State Gov job seeks alliance from State/Central/Bank/LIC/Re puted companies employed boys. Subsects no ba Box No. 24598

■ Kamma girl, Moolam, padam II, 30/168, MBB ECFMG, MRCOG part - I good looking, 10,000/- seel doctor/engg./professional in Chennai. Kamma, age 3 to 34. Reply horoscope, bio-data to Box No. 24599

■ 27/157/PG/3500/- கள்ளர்+சைவப் பிள்ள சென்னையில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு படித் நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜா தடையில்லை. பெட்டி எண் : 24600

■ Alliance for Visagam 4th padam, Vadagalai Iyeng girl Bharadwaja, 34/155 cms, M.A., PGDCA fro C.A./Engg./Bank/Central/PSU. Subsect acceptabl Box No. 24601

■ Vanniyakula Kshatriya, 26/155, MBBS, Governme Doctor, innocent divorcee without encumbrance, fa seeks MBBS/BE/BL grooms. Divorcee/widower a ceptable. Reply with details. Box No. 24602

■ For educated, sophisticated girl, Vadamal, dece family, father expired, 30 years, 5.3" private sect awaits horoscopes of decently well employed boy Suddha jatakam. Subsects acceptable. Apply B No. 24603

■ Well qualified, settled alliance for well qualifi Haritha Gothram, Brahacharanam, Sadayam gi 164 cms, 26. Subsects acceptable. Horoscope Box No. 24604

■ Alliance invited from qualified, well settled Iyer bo for Brahacharanam, Koundinya, Ashwini, 24/160/30 - slim, fair, beautiful, accomplished, graduate, Palgh Iyer girl, settled in Chennai. Subsects no bar. B No. 24605

■ Bharadwaja, Brahacharanam, Moolam II pada fair, good looking MA English, music veena, une ployed girl 22 years from respectable family, see professionally qualified, employed alliance of 25 28 years. Contact Box No. 24606

■ Hindu, vegetarian girl, age 27, B.Sc., B.Ed, wi computer qualifications. Presently working as tu in a reputed computer coaching centre, earn

ound Rs. 50,000/- per annum. Prefers Hindu, veg-arian with good family background and decent job. eply with horoscope. Box No. 24607

Wanted suitable alliance from well placed grooms low 30 years for slim, beautiful, homely, fair girl, usic diploma, doing degree, 24/165, Kashyapa, ahacharanam, Karthigai. Box No. 24608

தென்கலை அய்யங்கார், நைத்ருப காசியப, ருவாதிரை நட்சத்திரம், 27/165/பி.எஸ்ஸி/எம்.பி.ஏ/ சி.ஏ, பூர்வீகம் திருச்சி, சென்னையில் தனியார் கம் னியில் வேலை செய்யும் பெண்ணுக்கு நல்ல வேலை யுள்ள தென்கலை வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் டர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24609

Madhwa Kannada Balaganadu, Jamadagni, Chitrai, /160/2000/- employed in Pvt. Co. at Coimbatore. Com (discontinued) very fair, seeks bridegroom om well employed. Reply with bio-data and horo-ope. Box No. 24610

Alliance invited for fair, good looking girl Iyengar, ivaishnava/Koundinyam, Makha, B.Sc, with compu- qualification, 158/24, from well employed (LIC/ nk/MNC/Govt.) grooms preferably Bangalore sed. Reply Box No. 24611

Gavara Naidu, vegetarian, Tuticorin based parents ite alliances for daughters Pooram, 31/154 cms/ Sc Home Science; Pooradam, 29/157 cms/B.Sc, DC, teacher 4000/-. Apply with horoscope and tails to Box No. 24612

Alliance invited for Hindu, Gavara Naidu girl, 24, A, homely beautiful, from well placed bride oom, Telugu speaking, decent family. Contact th horoscope, bio-data, particulars about fam- Box No. 24613

Alliance invited for Vadagalai, Kousikam, Makam, mmerce graduate, fair, domestically trained girl, /165 cms innocent divorcee without encum-nces. Please write with complete details and horo-pe to Box No. 24614

yer, Brahacharanam, Koundinya, Uthiram, 32/5.5" c, innocent divorcee seeks well placed alliance. sect divorcee without encumbrance acceptable. e limit 34 - 36 years. Contact Ph : 4801253. Box . 24615

Sozhia Vellala (non-veg), 23 years, B.E. (computer ence) Thiruvadhirai, wheatish, 150 cms, invites respondence from parents of well-placed Gov-ment/Bank/Private/self employed bridegrooms above 29 years with horoscope, bio-data. Box . 24616

Wanted educated employed Brahmin bridegroom good looking, employed Tamil Brahmin girl, 25, Com will not be able to conceive. Young wid-er with small child or divorcee may also apply. No. 24617

Aayira Vysya Sozhia Chettiar, 30/160/B.Sc., B.Ed., athi, medium complexioned, good looking girl, ks graduate, employed/business bridegroom. sect acceptable. Reply with horoscope and fam-details to Box No. 24618

Wanted decently employed, broad minded vegetar-bridegroom, within 45 years, India/abroad for a hmin widow 37, B.A., B.Ed, with 8 years girl child. Caste no bar. Box No. 24619

■ Suitable alliance invited for a Bombay based Palghat Iyer girl, Ashtasahasram, Vadhoola, Makam, 31/152, B.Sc, well employed in a bank subsidiary. Box No. 24620

■ Alliance invited for Vadagalai, Naithrupa Kashyapa girl, age 26/5.3" Moolam (4th padam) fair, B.Com, employed in Private Sector, Trichy. Kalai no bar. Box No. 24621

■ Gajulu Balija Naidu bride fair, slim, Moolam (4th padam) M.Sc final, B.Ed, 22/5.2" seeks alliance from suitable well qualified, same caste grooms below 27 years. Apply with horoscope, bio-data. Phone : 044/ 5358106 Box No. 24622

■ Gajulu Balija Naidu bride, fair, slim, M.Com, 24/ 5.7" seeks alliance from suitable well qualified same caste grooms, below 30 years, only need apply with horoscope, bio-data. Phone : 044/8555808 Box No. 24623

■ Madhwa Desastha Brahmin, Viswamitra Gothram, Uthiram first padam, 23/155/B.Com., ICWA now doing CA final, Marathi speaking. Reply with horoscope. Box No. 24624

■ தெலுங்கு ஐயர், கௌண்டின்யம், மிருக சீர்ஷம், 26/5.6"/2,500/- தனியார் கம்பெனியில் வேலையில் உள்ள பட்டதாரி பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகத்தில் லேசான வெள்ளைத் தழும்புகள் உண்டு. பெட்டி எண் : 24625

■ Vadama, Vathula, B.Pharm., 23/154, Ayilyam, very fair, beautiful girl, seeks professionally qualified working abroad bridegroom below 28. Subsect acceptable. Box No. 24626

■ Tamil Brahmin, 33, graduate, Sadayam, Moudgalya divorcee with seven year female child, seeks alliance from well settled affectionate divorcee/widower without issues upto 40 years. Send horoscope. Box No. 24627

■ Alliance invited for Tamil Iyer, Brahacharanam, Haritha Gothram, Visakam, divorcee (no children) working girl 27 yrs. preferably Delhi based boy. Contact Box No. 24628

■ Vadamal, Naithrupa Kashyapam, Uthiram, 25/5.3" M.Sc. (Phy.) with computer knowledge, domestically well trained, seeks professionally qualified boys of same sect. Send horoscope with details. Box No. 24629

■ Wanted Iyer non-Kousika, Vadama bridegroom for a MBBS girl, aged 22, fair and slim, star Avittam, height 5.5" Doctors/Engineers preferred. Boys employed in abroad also preferred. Apply with horoscope details to Box No. 24630

■ Brahacharanam, Sankarithi, Avittam, B.Sc., P.G., DCA, 34/164, fair, slim, good looking, knows Hindi, music, homely unemployed well to do family, seeks PG's professional bachelors upto 40 from respectable Iyer family. Box No. 24631

■ U.S. based match for Iyer girl, 29/Pooradam/162/ M.S. (U.S.) pursuing studies in U.S. Send horoscope, bio-data to Box No. 24632

■ Alliance invited from Telugu/Tamil Brahmin boys, India/abroad for Chennai based Telugu Brahmin girl,

33/Sandilyasa/Anusham, software engineer, employed in USA. Visiting shortly. Box No. 24633

■ Alliance for Haritha, Vadama, B.Sc. (Electronics), Moolam, 23/5.2" fair, beautiful, slim, bank employed girl from highly qualified well employed grooms. Subsects accepted. Early marriage. Box No. 24634

■ Suitable groom for Vellalar, MBBS, 28/160 cms, fair, beautiful girl, Swathi, first preference to Doctors. Subsects and other castes also welcome. Write full particulars with family details, horoscope to Box No. 24635

■ Sourashtra, Jabali Gothram, Mirugaseerisham, physically handicapped, age 33, 600/- Central Govt. job, seeks non-smoking, teatotallers of decent family, clean habits with permanent income. Government job preferred. Slightly handicapped acceptable. Simple marriage. Box No. 24636

■ Vadamal, Bharadwaja, Pooradam 2nd padam, 26/153/B.Sc., AICWA, seeks professionally qualified boy. Horoscope details to Box No. 24637

■ Alliance invited from decent well placed boys for Bombay based Tamil fair Iyer girl B.Com, computer professional well employed Brahacharanam, Haritha, Moolam III 1½ dosham, 27/5.2". Send horoscope. Tel : 022 - 8889676. Box No. 24638

■ இந்து, சௌராஷ்டிரா, மேஷ ராசி, கார்த்திகை நட்சத்திரம், 29, எம்.ஏ. பட்டதாரி பெண்ணுக்கு படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள இதே இனத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24639

■ Alliance invited for Madhwa Kannada, Bharadwaja, Uthirattathi, M.A. 25/5.2" girl, from below 32 years professionally qualified. Same caste, reply with horoscope and family details. Box No. 24640

■ நெல்லை சைவப்பிள்ளை, சதயம், 5.2" 23 வயது, பட்டதாரி, C.A. Inter I part பாஸ் செய்துள்ள பெண்ணுக்கு முதுநிலைப் பட்டம்/நிலையான உத்தியோகம் உள்ள 30 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. கார் காத்தாரும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24641

■ முதலியார், பூரம், வயது 30 +2 படிப்பு தனியார் கம்பெனி 2500/- சம்பளம். நடுத்தர குடும்பம், நல்ல தோற்றம். குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இன நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24642

■ Alliance invited from PG/Professionally qualified, well settled Tamil Iyer groom for Ashtasahasram, Bharadwaja, Moolam 4th padam, chevvai in eigth house, M.Sc., PGCCA, 24/163. Contact 080 - 6672094. Box No. 24643

■ Wanted groom below 45 for Ayyangar virgin lady, 38, star Bharani, Kousika, graduated and employed in USA near New York. Reply with horoscope. Bachelors alone need apply. Box No. 24644

■ Vadamal, Kousikam, Swathi, slim, medium complexion, attractive, 23/170 cms, graduate seeks software professional B.E./MCA, India/abroad, age within 30. Correspond with horoscope, bio-data to Phone : 04182 - 22101. Box No. 24645

■ Alliance for Vadhula Bharani, 27/155/20,000/- highly qualified girl. Professionally qualified, well settled Brahmin groom below 32 employed in metros o abroad preferred. Father Iyengar, mother Iyer. Phon (022) 4188313. Box No. 24646

■ அகமுடைய முதலியார், ரேவதி, 24/5.3"/HS கௌரவமான குடும்பம், பாசமிக்க, அழகான குடும்ப பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல குடும்பம், தோற்ற பழக்க வழக்கமுள்ள டிப்ளமா/டிகிரி படித்து நல் வேலையில் உள்ள ஓரளவு வசதிமிக்க மணமக தேவை. பெட்டி எண் : 24647

■ Brahmin boys with decent habits for Ashtasaha ram, Kashyapa girls, Ayilyam, 32/152/B.Com., B.E 5000/- and Revathi, 28/165/B.A., B.Ed/5000/- prefe ence Hyderabad alliances. Reply Box No. 24648

■ Mudaliar, Thuluvavellala girl, 30/B.Sc., (M.Sc. Uthiram, seeks qualified professionals, Central Gov Bank/reputed private co. employed groom. Ser horoscope to Vasantha, No. 5, Bazaar Road, Thiruni ravur - 602 024.

■ Palghat Iyer bride, fair, 38/163/B.Com., B.E Ashwini, Vadamal, Srivatsa, with chevvai 8th plac seeks pleasant looking groom (40 - 43) professiona qualified, secured job, good salary. No divorcee/wi ower. Contact G. Krishnamurthy, 10/2, IV Stre Raghavan Colony, Ashok Nagar, Chennai - 600 0 Ph : 4898953

■ ஐயர், கௌண்டின்ய கோத்திரம், ரோகிணி, 29 +2 படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல் வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. R. Harihar No. 2/6, Indus Flats, Plot No. 9, Lakshmi Nagar 2nd Stre Nanganallur, Chennai - 600 061.

■ South Indian Hindu, Chettiar, doctor father, w settled in U.K. seeks alliance for their daughter yrs. 163 cms, fair, good looking engineer and p graduate employed in U.K. Doctor settled or will to settle in U.K. preferred. Contact Doctor Vee mani, 74-A, New Workingham Road, Crowthor Berkshire RG45 6JP, United Kingdom. Phone & I 0044 1344 776653.

■ Wanted suitable Kerala Iyer groom for Bra charanam girl, Koundinyam, Anusham, fair, spec cled, 26/5.3"/C.A. employed 11,000/- p.m. Cont with horoscope details. Viswanatha Iyer, 2, Pon rangam Road East, Coimbatore - 641 002.

■ Madhwa Kannada, Koundinya, Aayilya, Aruvelu, 160 cms/BA unemployed bride, requires suita bridegroom employed in Central/State/PSU/MI LIC/Bank. Ready for early decent marriage. Sriniv rao, Ponninagar Second Street, Pammal, Chenn 600 075.

■ மாத்வா, கன்னடம், கௌசிகம், அவிட்டம், 26/1 பி.காம். டிப்ளமா இன் கோ.ஆப்ரேடிவ் படித்த குடு பாங்கான பெண்ணிற்கு அரசு (அல்லது) தனியா நிரந்தர வேலையிலுள்ள இதே இன மணமகன் தே முகவரி சி. கமலா, 36, மாருதி நகர், வடலூர் - 303 கடலூர் மாவட்டம்.

■ Saiva Pillai, Revathi, 25 years, 155 cms, M.Sc. plied Chemistry. Parents seek educated, dec employed bridegroom. Contact with horoscope, ily details. S. Ramanathan, 17, P.T.R. Nagar II St Thirupparankundram, Madurai - 625 005.

■ Alliance invited for Maharashtra based Vanniar Kshatriya girl, 1970, 5' B.Com, convented, ADC

'O' level, programmer, wheatish. Contact with horoscope, bio-data to S.S. Sakthivel, Plot No. 19, Jainiwas, Visemala College Road, Nasik - 422 005. Maharashtra.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், அகத்திய உத்திரம், 31, டி.எம்.ஈ. மத்திய அரசு பணி. பெங்களூர். (மாற்றுதல் கிடைக்காது) பெங்களூருக்கு மாற்றிக் கொள்ளத்தக்க மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விபரத்துடன் எழுதுக. எஸ். சீனிவாசன், 21, சித்ரா நகர், தொப்பம் பட்டி பிரிவு கோயமுத்தூர் - 640 017.

■ Sourashtra, B.P.T. (Physiotherapist) doing H.D.S.E. Thiruvonam, 24, very fair, good looking girl seeks professional groom from cultured, affluent Sourashtra family. Send horoscope, family details to N.R. Ravindran, 35, Type IV Quarters, Block - 13, Neyveli - 607 803.

■ கவரா, சுவாதி, 26/5.6"/5000/- எம்.காம்., எம்.ஃபில்., பி.எட்., ஈரோடில் தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியை. பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். அ. ஹரிதாஸ், 50, விநாயகர் கோவில் வீதி - 7, மூலப்பாளையம், ஈரோடு - 638 002. தொலைபேசி : 265524.

■ Nellai Saiva Pillai, B.Sc. 34/150 Uthiradam, employed in Nationalised Bank Rs. 7000/- seeks suitable alliance. Other SaivaVellala subsects acceptable. Send bio-data, horoscope. M. Sethuraman, 5/436, Kumaran Cross Street, Sadasiva Nagar, Madurai - 625 020.

■ Vadamal Iyer, Garga Sadayam, bespectacled, 23/158 medium complexion, B.Com., DCA, DBF (CFA) seeks professionally qualified, well settled boy below 29. Subsect no bar. Contact R. Vaidyanathan, 18, Dr. Ambedkar Road, Bhuvaneswari Nagar, Coimbatore 641 025. Phone : 0422 - 438998.

■ இந்து நாடார், வயது 20, உயரம் 5' சிவப்பு நிறம், பி.காம் பட்டதாரி, நல்ல வசதி உள்ள பெண்ணுக்கு மத்திய, மாநில அரசில் பணிபுரியும், டாக்டர், இன்ஜினியர், பேராசிரியர் மற்றும் வயது 28க்குள் உள்ள குணம், அழகு, வசதியுள்ள மணமகன் தேவை. எஸ்.என்.எல். மனோகரன், நீலா கீழவீதி, நாகப்பட்டினம் 611 001.

■ அகமுடையார், வயது 30, உயரம் 5.4" பி.ஏ., பி.எட். படித்த பெண்ணிற்கு வங்கி/இன்சூரன்ஸ்/மத்திய/மாநில அரசில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி வி.ஜி. அம்சவள்ளி, 92/2, காரணீஸ்வரர் கோயில் தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.

■ Athreya, Brahacharanam, Ashwini, 22/160 B.Sc, Nuclear Physics. Mixed parentage, mother Sindhi, seeking clean Brahmin boys, five figure salary, upto 29 years. No bar. Colonel Sundram, C-1, AOF, Colaba, Mumbai - 400 005. Tel : 022 - 2152852.

■ Iyer Vadama, Srivatsa, fair girl, 24/160/B.Com, Moola second, employed Chennai, Foreign Bank seeks professionally qualified, well placed, teetotaller, Chennai groom. Contact 4710657. Malathi Seetharaman, H-12-B, Geetanjali Complex, Chennai - 600 083.

■ Alliance invited for Vadamal, Srivatsa, Electrical Engineer, aged 27/5.3" Avittam, employed private firm from respectable well employed boy. S. Jayalakshmy, No. 5, Chatrapathy Sivaji Street, Shanmuga Nagar, Chitlapakkam, Chennai - 64.

■ Alliance invited for Tamil Iyer girl, Bharadwaja, Brahacharanam, Swathi, 26/173/M.Sc. good looking, well accomplished lecturer city college from boys highly qualified, well placed India/Abroad, above 180 cms, between 28-31. Subsect no bar. Write to Balasubramanyam, Door No. 1/206, Natco Colony, Vembuliamman Kovil St., Kottivakkam, Chennai - 600 041. Tel : 4927669

■ Vadama, Koundinyam, Hastham, under graduate, 25, wearing spex seeks groom employed Central/Public Sector/Reputed firms. Contact with horoscope. Santhanam, 101, Manmandir Society, Sector - 19, Nerul New Bombay - 400 706.

■ தஞ்சாவூர் ஐயர், கௌண்டின்யம், சித்திரை, 25/5.2"/பி.எஸ்ஸி, தட்டச்சு, கருக்கெழுத்து. வேலைக்கு செல்ல விருப்பமுள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எஸ். ராஜு, தத்தங்குடி அக்ரஹாரம், மங்கநல்லூர் பஜார் அஞ்சல் - 609 404.

■ வடமாள், பரணி, வாதூலம், பி.ஈ., 23, போஸ்டல் கம்ப்யூட்டர் இன்ஸ்ட்ரக்டர் (அரசுப் பணி) இதே இன பொறியியல், சி.ஏ. முதுநிலைப் பட்டம் பெற்ற பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. (30 வயதிற்குட்பட்ட) கிருஷ்ணமூர்த்தி, சி-184, நெல்லையப்பர் தெரு, திரு நகர், மதுரை - 625 006.

■ Vadamal, Koundinya, Arudhra, 25/175/B.E. working in software MNC, Bangalore, very fair and slim. Seeks suitable alliance. N.S. Jayaram, C/o. N.S. Krishna, 162-A College Road, Near Basaveswara Bedavani, Hospet - 583 201. Phone : 54441

■ Mudaliar, B.E. computer, 27/165 Karthigai, Central Govt. undertaking Mumbai. Contact photo/horoscope. Sekaran Bld. 2A, Flat No. 204, Lake View Estates, Powai, Mumbai - 400 076. Tel : 5702106.

■ Iyer, Brahacharanam, Gowthama, Moolam, 27/155 B.Sc., LIC employed invites alliance from well settled grooms employed in Govt./LIC/PSU. Contact G. Ramanathan, 55, Guru Krupa, Solar, Karur Road, Erode - 638 002. Phone : (0424) 262377.

■ ஆயிரவைசிய செட்டியார், 26/எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., 157, சிவப்பு, வடம்பர்/சைவம்/ரோகிணி, குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. முகவரி : கே. சந்திரசேகரன், 13, ராஜு ஐயர் தோட்டம், முதல் தெரு, சாரம், பாண்டிச்சேரி - 605 013.

■ கவரா, பலிஜா நாயுடு, அனுஷம், 23/5.3" மாநிறம் (எம்.ஏ. ஆங்கிலம்) பி.எ., (இந்தி) தனியார் பள்ளியில் பணிபுரியும் அழகான பெண்ணுக்கு வங்கி/மத்திய/மாநில/தனியார் நிறுவனத்தில் சென்னையிலேயே பணியாற்றும், இதே இன மணமகன் வயது 30க்குள் உள்ளவர்கள் விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். வி. கோவிந்தராஜு நாயுடு, 11/420, முகப்பேறு (கிழக்கு) சென்னை - 50. போன் : 656998.

■ Tamil Vadagalai, Srivatsam, Uthiradam, Makara Rasi, 24/5.1" B.A. (Lit.) fair, not employed, home loving, Vrichika lagnam - Rahu, Makaram - Chandran, Kumbham - Guru, Mesham - Sukran Rishibham - Kethu Ravi Mithunam - Sani, Budhan Katakam - Kujan. T. Venkataraman, 40/1603, Bhagavathy Gramam, 3rd Puthen Street, Manacaud P.O. Trivandrum - 695 009.

■ தெலுங்கு தேவாங்கர் செட்டியார் இனம் சித்திரை பதஞ்சலி கோத்திரம், மாநிறம், 26/150 செ.மீ.

எஸ்.எஸ்.எல்.சி + டைப் ரைட்டிங் ஹையர், குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த, அரசு அல்லது தனியார் துறை நல்ல வேலையில் உள்ள அல்லது சொந்த தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. முழு விவரங்களுடன் மற்றும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: 62, ராஜ கணபதி தெரு, அம்மாபேட்டை, சேலம் - 636 003.

■ Hindu Nadar parents of status family seek well settled match from same caste for their daughter, graduate, 24/162 cms. fair and beautiful. Engineers/professionals working abroad or in Delhi preferred. Reply with full details and horoscope to G-49, Third Floor, Kalkaji, New Delhi - 110 019.

■ Vadagalai Iyengar, Srivatsa Gothram parents seeks alliance to their beautiful graduate daughter, 168 cms/ 24 years. Please write to No. 5, Seventh Street, Lake Area, Nungambakkam, Chennai - 600 034. Phone : 8284820.

■ மாத்வா கன்னடா காஸ்யப, பூரட்டாதி 2ம் பாதம், 25/5.1" பி.ஏ. ஆறுவேலு, அரசு/தனியார் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். எஸ். வெங்கடேஷ், எண். 5, நாகேஸ்வரன் கோவில் தெரு, ஆம்பூர், வேடா - 635 802.

■ விஸ்வகர்மா, தமிழ், 25/5.3" உத்திரம், பி.ஏ. படித்த பெண்ணிற்கு, படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். S. Shanmugasundaram, 445, 3rd B Main Road, Manjunath Nagar, Bangalore - 10. Ph : 3409229.

■ Wanted employed educated Vadamal boy for girl, Diploma in Commerce, T.T.C., shorthand and typewriting instructor, fair, 5.2" domestically well trained, good personality, Bharadwaja Gothram, Vadamal, date of birth 15.1.1961, Pooradam. Contact S.R. Krishna Iyer, 77, Alagappa Chettiar Road, Tatabad, Coimbatore - 12. Ph : 454819.

■ Vathima, Bharadwaja, Mirugaseersham, 30/162/ 3000/- M.Sc., M.Ed., private school teacher, seeks suitable groom India/abroad below 35 only. Send horoscope details. Narayanan, 5/18 East Main Road, Gandhinagar, Vellore - 632 006. Ph : 43835/45935.

■ Alliance invited for Palghat Athreya, Brahacharanam, B.E. girl, Rohini, 21/165 cms, fair, lovely. Professionals 27 and below preferred. Contact K. Ananthakrishnan, 20/95, Kamakoti Nagar, Rameswaram Road, T. Nagar, Chennai - 17. Ph : 4341652.

■ Wanted Iyer boy qualified/employed below 32 yrs. for girl Srivatsa/Vadamal, Uthiram (IV padam) B.Com, 26/160 cms. Contact S.N. Swamy, Qrts. No. I-A, St. 38, Sector 4, Bhilai - 490 001 (M.P.).

■ சோழிய வெள்ளாளர், ஹஸ்தம், 34, தனியார் பணி ரூ. 2000/- தையல் நன்கு தெரிந்த நல்ல பண்புள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல குணமுள்ள சைவ வெள்ளாளர் மணமகன் தேவை. டி.என். ஆறுமுகம், நெ. 10, சங்கிலி கோனார் சந்து, வடக்கு ஆண்டார் தெரு, திருச்சி - 2.

■ Telugu Brahmin girl, Velanadu, Harithasa, Rohini, fair, 28/153/B.Sc., B.Ed, temporary job, seeks decently employed groom. Contact M. Ramakrishnan, 6, Erusappan Street, Mint Post Office, Chennai - 600 079.

■ Ashtasahasram, Koundinya, Poosam (3rd padam) 22/158, wheatish, MBBS (Bombay) 7th Mars, seeks Iyer groom. Subsect no bar. Below 30. Doctor/B.E./ MCA/CA. S. Durai, 2, Shailaja Navare Park, Ambarnath - Pin. 421 505.

■ தந்தை ஐயர், தாய் கவரா நாயுடு, சுவாதி, 24/157 B.Sc., DPCS கம்ப்யூட்டர், fair, தகுந்த அரசுப் பணியில் உள்ள இதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி மணமகன் தேவை. முகவரி : ஜி. கிருஷ்ணஸ்வாமி, 1046, ஹவுசிங்யூனிட் ஆர்.ஜி.புரம், புதுக்கோட்டை - 3.

■ இந்து, நாயர், சித்திரை, 28/159 செ.மீ. +2 படித்த பெண்ணிற்கு அரசு (அ) தனியார் நிறுவனத்தில் பணி புரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். வி. விலாவதி அம்மா, 34/156-எ, காந்தி நகர், சேலம் கேம்ப் அஞ்சல், மேட்டூர் - 636 456.

■ Wanted alliance from handsome boy decently employed 30, PG/BE/CA/MCA/MBA for very fair, Kousika Iyer (sukla yajur) girl Uthiram - 4, 25/154, B.A. (Eco.) Diploma Marketing Management employed in Tata Group Co. Contact No. 55, Civil Aviation Colony Nanganallur, Chennai - 600 061. Tel : 2336935.

■ Alliance invited from decent well employed Brahmin groom for Palghat Brahmin, Vadama, graduate age 24, Visagam, 5.3" unemployed. Contact C.V. Dhanalakshmi, 118, R.K. Mutt Road, Mandavelli Chennai - 600 028. Tel : 4938657 (or) 4337219.

■ சோழிய வெள்ளாளர், வயது 29, எம்.எஸ்ஸி., பி.எட். 153 செ.மீ. அசைவம், கார்த்திகை நட்சத்திரம், நிரந்தரப் பணியில் உள்ள படித்த மணமகன் தேவை. டி.என். கணேசன், B-10/4 ஆலங்குளம் ஹவுசிங் யூனிட் புதுக்கோட்டை - 5.

■ Alliance invited for Iyer, Brahacharanam, Kashyapa MBBS, Doctor girl Thiruvonam 3rd padam, 17.7.73 doing final year DLO. Subsect acceptable. Contact T.K. Srinivasan, 7, Jubilee Street, Ulundurpet - 606 107. Villupuram District. Phone : 04149 - 22763.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Bride 30-35 for Brahacharanam, Athreya, clean habits P.G. bachelor owning immovable properties worth Rs. 2 Crores fetching annual income of Rs. 2 lacs and groom around 45 years for his graduate unemployed sister. Reply to Box No. 30451

Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Chief Administrative Officer : 2345621
Annual Subscription : India Rs. 120/-; Overseas : Rs. 700/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 60/-; Overseas : Rs. 350/- (Air Mail)

இலவசச் சலுகை

ட்ராஜ்
ஷார்ப்னர்
ரூ 3/- பெறுமானமுள்ள)
மற்றும்
ட்ராஜ்
ிளாஸ்டோ எரேஸர்
ரூ 1.50 பெறுமானமுள்ள)



18/- பெறுமானமுள்ள பத்து நட்ராஜ் 621 பென்சில்கள் கொண்ட ஒவ்வொரு பேக்கை வாங்கியதும்



பென்சில்ஸ் லிமிடெட் வழங்கும் ஒரு தரமான தயாரிப்பு

Hatched by an apple

(இதை மொழிபெயர்க்க இயலாது)



கம்ப்யூட்டர் தொழில் வாய்ப்புகள் பற்றிய விபரங்கள் அடங்கிய புத்தகத்தை இலவசமாக பெற எங்களுக்கு எழுதுங்கள்.

பெற்றோர்களே!

ங்கள் சிந்திக்க வேண்டிய நேரம் இது.

ங்கள் குழந்தைகளே, உங்களோடு வேறொரு ரியாத மொழியில் பேசினால் எப்படி உணர்வீர்கள்?

ண்மை என்னவென்றால், இன்று நம் உலகம் ழுவதும், ஒரு அதி நூதன மொழியில் ண்ணங்களை பரிமாறிக் கொண்டிருக்கின்றது. துவே, மொழி- பெயர்க்க இயலாத கம்ப்யூட்டர் மொழி.

ாம், 21ஆம் நூற்றாண்டை நோக்கிச் சல்லுகையில், இனி அனைத்துமே கம்ப்யூட்டர் த்தியைக் கொண்டு உருவாக்கப்படும். சுருங்கச் சான்னால், வருங்காலம் என்றாலே கம்ப்யூட்டர் கம் தான் என்று கணிக்கலாம்.

ன்? இந்த விளம்பரத்தையே எடுத்துக் காள்ளுங்கள். இதில் தோன்றும் அழகான வ் பேர்ட்" (Love Bird), ஒரு காம்பாக்ட் ஸ்க்கிலிருந்து தருவிக்கப்பட்டு, ஆப்பிள் க்கின்டோஷ் கம்பூட்டர் மூலம் உருவாக்கப்பட்டது. தையே, நீங்களும் செய்ய வேண்டுமானால், ம்யூட்டர் அறிவாற்றல் இல்லாமல் இயக்க முடியாது.

மேலும், இந்த நவீனயுகத்தில், கம்ப்யூட்டர்களின் ஆதிக்கமே சர்வ வல்லமையடைந்து, நமது புத்தி கூர்மையையும், செயல் திறனையும், வேகத்தையும் அதிகரிக்க உதவும். ஆகையால், **இதற்குப் பிறகும் கம்ப்யூட்டரை புறக்கணிப்பீர்- களேயானால், பின்தங்கிவிடுவீர்கள்.**

அது மட்டுமல்ல, உங்கள் குழந்தையின் எதிர்காலத்தை ஒளிமயமாக்க வேண்டுமென்றால், நீங்கள் முதலில் கம்ப்யூட்டர் அணுகுமுறைகளும், அதன் மற்ற தேவைகளும் அறிய வேண்டியது மிக அவசியம்.

இவற்றையெல்லாம் அறிந்திட, முதலில் இன்றைய கம்ப்யூட்டர் பள்ளிகளைப்பற்றி அலசி ஆராய்ந்து, அதன் நலன், பயன்களை தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். **அதற்குப் பிறகே உங்கள் குழந்தையின் கம்ப்யூட்டர் படிப்பை துவக்கி வையுங்கள்.**

கம்ப்யூட்டரை பற்றி மேலும் விபரங்களை அறிந்திட விரும்புவீர்களேயானால் எங்களுடன் வாருங்கள். உங்களுக்கு, ஒரு புதிய அழகான உலகையும், சகாப்தத்தையும் திறந்து காட்டிட வழி அமைப்போம்.



A Ram Kaashyap Joint Venture with Radiant Systems Inc USA

லாயட்ஸ் ரோடு சென்டர் : 293, லாயட்ஸ் ரோடு, ராயப்பேட்டை, சென்னை 600 014.
போன் : 8233233. ஃபேக்ஸ் : 91-44-8269420.
ஈமெயில் : krinfoschool@radiants.com இன்டர்னெட் : www.radiants.com
அண்ணா நகர் சென்டர் : A-8, இரண்டாவது அவென்யூ, ரவுண்டானா அருகில்,
சென்னை 600 102. டெலிபேக்ஸ் : 6216825
திருச்சி சென்டர் : 3வது மாடி, ஜுமான் சென்டர், தலைமை தபால் நிலையம் அருகில்,
திருச்சி 620 001. டெலிபேக்ஸ் : 410385

Insight-077/98

ர் நல்ல ஆசிரியருக்கு ஈடாகுமோ ஒரு லட்சம் புத்தகங்கள்!

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / MS (S) 231/98 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. TN / MS / (S) 9 * Registered as a Newspaper in Srilanka